

pilatesK 葛西店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/18 更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg	Style up Pilates		Waist	jump to burn	Hip Punch		Hip Punch	
Misa.K	Mii		Karen.C	Misa.K	Mii		Rina.f	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Waist		Basic	Pre Basic	Pilates Cardio		Style up Pilates	
Misa.K	Karen.C		Rina.f	Misa.K	Mii		Mii	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic			Hip&Leg	Back&Arm	Basic		Beauty Conditioning	
ayami.s			Rina.f	ayami.s	ayami.s		Rina.f	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Basic		Waist	
					ayami.s		Karen.C	
					close			
		17:30 ~ 18:30			Hip Punch			
Rina.f								
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 19:30			18:00 ~ 19:00
Back&Arm	Basic	Style up Pilates	Pilates Barre	疑問解消無料アドバイス	close		Pilates Barre	
ayami.s	ayami.s	Mii	Misa.K	Rina.f			Misa.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			19:30 ~ 20:30	
Beauty Conditioning	jump to burn	Waist	Pre Basic				Body Balance	
Rina.f	Rina.f	Karen.C	Misa.K				Misa.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Back&Arm	Pilates Barre	Back&Arm				Basic	
Rina.f	ayami.s	Mii	ayami.s				ayami.s	

pilatesK 葛西店		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic		Pilates Barre	Body Balance	Hip Punch	jump to burn	Beauty Conditioning	Basic
Misa.K		Mii	Mii	Rina.f	Rina.f	Misa.K	ayami.s
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Back&Arm	Waist	Pre Basic	Waist	Pilates Cardio	Back&Arm
Mii		ayami.s	Karen.C	Misa.K	ayami.s	Mii	ayami.s
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close
		Shape up waist	Pre Basic	Waist		Pilates Barre	
		Mii	Misa.K	Karen.C		Mii	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Style up Pilates	Shape up waist			
			Mii	Misa.K			
			close	18:00 ~ 18:30 疑問解消無料アドバイス Rina.f			
		17:30 ~ 18:30	Hip&Leg	close			
		Misa.K					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Hip&Leg	Waist	Hip Punch					
Rina.f	Karen.C	Rina.f	close	Body Balance	Hip&Leg	Pilates Cardio	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		Mii	Rina.f	Misa.K	
Basic	Hip Punch	Waist		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
ayami.s	Rina.f	Karen.C		Hip&Leg	Pre Basic	Shape up waist	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Rina.f	Misa.K	Mii	
Shape up waist	Hip&Leg	jump to burn		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Rina.f	Rina.f	Rina.f		Style up Pilates	Hip Punch	Beauty Conditioning	
				Mii	Rina.f	Rina.f	

・体験可能レッスン
・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前までにお願いしております。
・レッスン開始時刻 1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月 2回以上で、翌月の予約可能回数が 1回に制限されます。

pilatesK 葛西店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/18 更新		
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rina.f	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Misa.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance Misa.K	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Misa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Karen.C	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mii	close			
	12:00 ~ 13:00 Basic Karen.C	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Rina.f	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Mii	12:00 ~ 13:00 Style up Pilates Mii	12:00 ~ 13:00 Waist ayami.s	12:00 ~ 13:00 jump to burn Misa.K				
	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Rina.f	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Misa.K	14:30 ~ 15:30 Basic Mii	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mii	13:30 ~ 14:30 Body Balance Mii	13:30 ~ 14:30 Basic Karen.C				
	close	15:00 ~ 16:00 Basic Karen.C	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mii	15:00 ~ 16:00 Back&Arm ayami.s	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Mii	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning Misa.K				
		close	close	close	close	close				
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Rina.f	close	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Misa.K	17:30 ~ 18:30 Back&Arm ayami.s		17:30 ~ 18:30 Waist Karen.C		
			close		close	close		close		
	18:00 ~ 19:00 Back&Arm ayami.s	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mii	close		close	close				
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Misa.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm ayami.s								
	21:00 ~ 22:00 Basic ayami.s	21:00 ~ 22:00 Waist Mii								
	close	close								
								close		
									close	
	18:00 ~ 19:00 Back&Arm ayami.s	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mii								19:00 ~ 19:30 疑問解消無料ヒアリス Misa.K
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Misa.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm ayami.s	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Rina.f							
	21:00 ~ 22:00 Basic ayami.s	21:00 ~ 22:00 Waist Mii	21:00 ~ 22:00 Body Balance Rina.f							
close	close									
		close								
			close							
close	close									
		close								
			close							

pilatesK 葛西店		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール			
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Waist	Pilates Cardio	Basic	Back&Arm	Pilates Cardio
ayami.s	Mii	Misa.K	Karen.C	ayami.s	Mii
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pre Basic	Beauty Conditioning	Basic	Back&Arm	Waist	Back&Arm
Misa.K	Rina.f	Mii	ayami.s	ayami.s	ayami.s
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close
Hip&Leg	Pilates Barre	Hip&Leg		Style up Pilates	
Misa.K	Mii	Misa.K		Mii	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Basic	Style up Pilates			
	Mii	Mii			
	close	18:00 ~ 18:30 疑問解消無料アドバイス Mii			
	17:30 ~ 18:30	close			
Body Balance					
Rina.f					
close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Shape up waist		Waist	Hip&Leg	Body Balance
	Mii	Karen.C	Misa.K	Rina.f	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Pilates Barre	Shape up waist	Basic	Pilates Barre	
Mii	Rina.f	Karen.C	Misa.K		
21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic		Beauty Conditioning	Pilates Cardio	Hip Punch	
Karen.C		Rina.f	Misa.K	Rina.f	

・体験可能レッスン
・クラスの曜別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間15分前までのごキャンセルがキャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。