

pilatesK イオンタウン稲毛長沼		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/11 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Body Balance	Basic			Hip&Leg	Basic	
	Kurumi.U	aine.o			Kayoko.T	Kurumi.U	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Pre Basic	Hip&Leg			Basic	Waist	
	Kayoko.T	Kayoko.T			aine.o	Noa.T	
	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30		
	Hip&Leg	Beauty Conditioning			Pre Basic		
	Kayoko.T	Kurumi.U			Kayoko.T		
	close	16:30 ~ 17:30					
		Back&Arm					
		Noa.T					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	18:00 ~ 19:00	
Body Balance	Waist	Basic	Back&Arm	Pre Basic			
Kayoko.T	Noa.T	aine.o	Kurumi.U	Kurumi.U			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back&Arm	Hip&Leg	Back&Arm	Body Balance	Waist			
Noa.T	Kayoko.T	Noa.T	Kurumi.U	Noa.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Back&Arm	Waist	Basic	Beauty Conditioning			
aine.o	Noa.T	Noa.T	aine.o	Kurumi.U			

pilatesK イオンタウン稲毛長沼		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Basic	Back&Arm		Basic	Back&Arm	Hip&Leg		Hip&Leg		
aine.o	Noa.T		Noa.T	Noa.T	Kayoko.T		Kayoko.T		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Hip&Leg	Basic		Body Balance	Beauty Conditioning	Basic		Beauty Conditioning		
Kayoko.T	aine.o		Kurumi.U	Kurumi.U	Noa.T		Kurumi.U		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Basic	Waist		Back&Arm	Basic			Waist		
aine.o	Noa.T		Noa.T	Noa.T			Kayoko.T		
close	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	close			close	close	
	Beauty Conditioning	Pre Basic							
	Kurumi.U	Kurumi.U							
	close	close	close		close	close			
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip&Leg				Pre Basic			Body Balance	Basic	
Kayoko.T				Kurumi.U			Kayoko.T	aine.o	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back&Arm				Pre Basic			Waist	Basic	Back&Arm
Kayoko.T				Kurumi.U			Noa.T	aine.o	Noa.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist		Body Balance	Back&Arm	Waist	Basic				
Karen.T		Kayoko.T	Kurumi.U	Kayoko.T	aine.o				

・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週間前までにお申し込みしております。
・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。

2026/09/11 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Waist			Basic	Basic		Waist	Basic					
Noa.T			aine.o	Noa.T		未確定	aine.o					
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Hip&Leg			Back&Arm	Body Balance		Beauty Conditioning	Body Balance					
Kayoko.T			Noa.T	Kurumi.U		Kurumi.U	Kurumi.U					
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Basic			Waist			Basic	Waist					
aine.o			未確定			aine.o	未確定					
16:30 ~ 17:30			close			close	close	16:30 ~ 17:30				
Back&Arm								Pre Basic				
Noa.T								Kurumi.U				
close								close	close	close	close	
												18:00 ~ 19:00
	Basic	Hip&Leg			Waist							Basic
	aine.o	Kayoko.T	Noa.T		Noa.T							
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
	Back&Arm	Basic	Hip&Leg	Body Balance								
Kurumi.U	aine.o	Kayoko.T	Kurumi.U									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Beauty Conditioning	Waist	Basic	Back&Arm									
Kurumi.U	Kayoko.T	aine.o	Noa.T									

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Waist	Beauty Conditioning		Basic	Pre Basic	
		aine.o	Kurumi.U		aine.o	Kurumi.U	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Basic	Hip&Leg		Body Balance	Waist	
		aine.o	Kayoko.T		Kurumi.U	aine.o	
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Back&Arm			Waist	Hip&Leg	
		Noa.T			aine.o	Kayoko.T	
		close	close		close	16:30 ~ 17:30	
						Body Balance	
						Kurumi.U	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
		Body Balance	Waist		Basic	Back&Arm	
		Kurumi.U	Noa.T		Noa.T	Noa.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Pre Basic	Beauty Conditioning	Pre Basic				
Kurumi.U	Kayoko.T	Kurumi.U	Kayoko.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back&Arm	Basic	Waist	Hip&Leg				
Noa.T	Noa.T	Noa.T	Kayoko.T				

※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週間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時間1時間前を切った後のキャンセルは時間外回数にカウントとなります。
 ※初回キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。