## pilatesK　イオンタウン稲毛長沼　【　10/01　～　10/08　】　スケジュール

2026/10/15　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<br>Body Balance<br>Kurumi.U<br>12:00 ～ 13:00<br>Pre Basic<br>Kurumi.U<br>13:30 ～ 14:30<br>Hip＆Leg<br>Kayoko.T<br>close | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>Karen.T<br>12:30 ～ 13:30<br>Waist<br>Kurumi.U<br>14:30 ～ 15:30<br>Beauty Conditioning<br>Kurumi.U<br>16:30 ～ 17:30<br>Basic<br>Karen.T<br>close | close | close | 10:30 ～ 11:30<br>Hip＆Leg<br>Kayoko.T<br>12:00 ～ 13:00<br>Basic<br>Kayoko.T<br>13:30 ～ 14:30<br>Pre Basic<br>Kurumi.U<br>close | 10:30 ～ 11:30<br>Pre Basic<br>Kurumi.U<br>12:00 ～ 13:00<br>Waist<br>Kayoko.T<br>close | close |
| 18:00 ～ 19:00<br>Body Balance<br>Kayoko.T<br>19:30 ～ 20:30<br>Back＆Arm<br>Kayoko.T<br>21:00 ～ 22:00<br>Basic<br>未確定 | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Nanae.Y<br>19:30 ～ 20:30<br>Waist<br>Kayoko.T<br>21:00 ～ 22:00<br>Back＆Arm<br>Nanae.Y | close | | | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Kayoko.T<br>19:30 ～ 20:30<br>Waist<br>Reiko.R<br>21:00 ～ 22:00<br>Back＆Arm<br>Kurumi.U | 18:00 ～ 19:00<br>Waist<br>MOMOKA.A<br>19:30 ～ 20:30<br>Body Balance<br>Kurumi.U<br>21:00 ～ 22:00<br>Basic<br>MOMOKA.A | 18:00 ～ 19:00<br>Hip＆Leg<br>izumi.y<br>19:30 ～ 20:30<br>Waist<br>Kurumi.U<br>21:00 ～ 22:00<br>Beauty Conditioning<br>izumi.y |

## 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<br>Basic<br>Kayoko.T<br>12:00 ～ 13:00<br>Hip＆Leg<br>Kayoko.T<br>13:30 ～ 14:30<br>Pre Basic<br>Kurumi.U<br>close | 10:30 ～ 11:30<br>Back＆Arm<br>Kurumi.U<br>12:30 ～ 13:30<br>Basic<br>sachi.s<br>14:30 ～ 15:30<br>Waist<br>Kurumi.U<br>16:30 ～ 17:30<br>Hip＆Leg<br>sachi.s<br>close | close | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>Kurumi.U<br>12:30 ～ 13:30<br>Body Balance<br>mai.h<br>14:30 ～ 15:30<br>Back＆Arm<br>Kurumi.U<br>16:30 ～ 17:30<br>Pre Basic<br>mai.h<br>close | 10:30 ～ 11:30<br>Waist<br>未確定<br>12:00 ～ 13:00<br>Beauty Conditioning<br>Kurumi.U<br>13:30 ～ 14:30<br>Basic<br>未確定<br>close | 10:30 ～ 11:30<br>Hip＆Leg<br>MIO.M<br>12:30 ～ 13:30<br>Basic<br>Kayoko.T<br>close | close | 10:30 ～ 11:30<br>Back＆Arm<br>Kurumi.U<br>12:00 ～ 13:00<br>Basic<br>Kayoko.T<br>13:30 ～ 14:30<br>Waist<br>Kurumi.U<br>close |
| 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>sachi.s<br>19:30 ～ 20:30<br>Back＆Arm<br>Kurumi.U<br>21:00 ～ 22:00<br>Hip＆Leg<br>sachi.s | close | close | close | 18:00 ～ 19:00<br>Hip＆Leg<br>Kayoko.T<br>19:30 ～ 20:30<br>Pre Basic<br>Kurumi.U<br>21:00 ～ 22:00<br>Body Balance<br>Kayoko.T | 18:00 ～ 19:00<br>Pre Basic<br>Kurumi.U<br>19:30 ～ 20:30<br>Waist<br>Kayoko.T<br>21:00 ～ 22:00<br>Back＆Arm<br>Kurumi.U | 18:00 ～ 19:00<br>Back＆Arm<br>izumi.y<br>19:30 ～ 20:30<br>Body Balance<br>Kayoko.T<br>21:00 ～ 22:00<br>Hip＆Leg<br>izumi.y | 18:00 ～ 19:00<br>Hip＆Leg<br>Kanoka<br>19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>Kayoko.T<br>21:00 ～ 22:00<br>Body Balance<br>Kayoko.T |

🔰：体験可能レッスン
・クラスの種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時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切っての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　イオンタウン稲毛長沼　【　10/17　～　10/24　】　スケジュール

2026/10/15　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<br>Basic<br>izumi.y | close | close | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>Kurumi.U | 10:30 ～ 11:30<br>Back & Arm<br>Noa.O | close | 10:30 ～ 11:30<br>Waist<br>Kayoko.T | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>Kayoko.T |
| 12:30 ～ 13:30<br>Hip & Leg<br>Kayoko.T | | | 12:00 ～ 13:00<br>Beauty Conditioning<br>Kurumi.U | 12:30 ～ 13:30<br>Body Balance<br>Kayoko.T | | 12:00 ～ 13:00<br>Beauty Conditioning<br>Kurumi.U | 12:30 ～ 13:30<br>Body Balance<br>Kurumi.U |
| 14:30 ～ 15:30<br>Basic<br>izumi.y | | | 13:30 ～ 14:30<br>Waist<br>Noa.O | close | | 13:30 ～ 14:30<br>Basic<br>Kayoko.T | 14:30 ～ 15:30<br>Waist<br>Kayoko.T |
| 16:30 ～ 17:30<br>Back & Arm<br>Kayoko.T | | | close | | | close | 16:30 ～ 17:30<br>Basic<br>Kurumi.U |
| close | | | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Kayoko.T | 18:00 ～ 19:00<br>Hip & Leg<br>Kayoko.T | 18:00 ～ 19:00<br>Waist<br>Noa.O | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Noa.O | close |
| | | | 19:30 ～ 20:30<br>Back & Arm<br>Noa.O | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>Kurumi.U | 19:30 ～ 20:30<br>Hip & Leg<br>Kayoko.T | 19:30 ～ 20:30<br>Body Balance<br>Kurumi.U | |
| | | | 21:00 ～ 22:00<br>Pre Basic<br>Kayoko.T | 21:00 ～ 22:00<br>Waist<br>Kurumi.U | 21:00 ～ 22:00<br>Basic<br>Noa.O | 21:00 ～ 22:00<br>Back & Arm<br>Noa.O | |

## pilatesK　イオンタウン稲毛長沼　【　10/25　～　10/31　】　スケジュール

| 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<br>Waist<br>Noa.O | 10:30 ～ 11:30<br>Beauty Conditioning<br>Kurumi.U | close | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>izumi.y | 10:30 ～ 11:30<br>Pre Basic<br>Kurumi.U |
| | | 12:00 ～ 13:00<br>Pre Basic<br>Kurumi.U | 12:30 ～ 13:30<br>Hip & Leg<br>Kayoko.T | | 12:00 ～ 13:00<br>Waist<br>Kayoko.T | 12:30 ～ 13:30<br>Back & Arm<br>izumi.y |
| | | 13:30 ～ 14:30<br>Back & Arm<br>Kurumi.U | close | | 13:30 ～ 14:30<br>Beauty Conditioning<br>izumi.y | 14:30 ～ 15:30<br>Hip & Leg<br>Kayoko.T |
| | | close | | | close | 16:30 ～ 17:30<br>Beauty Conditioning<br>izumi.y |
| | | 18:00 ～ 19:00<br>Body Balance<br>Kayoko.T | 18:00 ～ 19:00<br>Waist<br>Noa.O | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Noa.O | 18:00 ～ 19:00<br>Back & Arm<br>Noa.O | close |
| | | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>Noa.O | 19:30 ～ 20:30<br>Pre Basic<br>Kayoko.T | 19:30 ～ 20:30<br>Beauty Conditioning<br>Kurumi.U | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>Noa.O | |
| | | 21:00 ～ 22:00<br>Back & Arm<br>Kayoko.T | 21:00 ～ 22:00<br>Basic<br>Noa.O | 21:00 ～ 22:00<br>Waist<br>Noa.O | 21:00 ～ 22:00<br>Hip & Leg<br>Kayoko.T | |

🔰：体験可能レッスン
・クラスの種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時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切っての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。