

pilatesK 葛西店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/10/24 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pre Basic 🍃	Pilates Cardio	Back & Arm 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃	Reset Flow		
	Misa.K	Misa.K	ayami.s	Misa.K	Misa.K	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		
	Waist 🍃	Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Pilates Cardio	Pre Basic 🍃	Hip Punch		
	Karen.C	Misa.K	Rina.f	Misa.K	Misa.K	Rina.f		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		
	jump to burn	Back & Arm 🍃	Basic 🍃		Shape up waist			
	Misa.K	ayami.s	ayami.s		Rina.f			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
		Beauty Conditioning 🍃	Reset Flow					
		Misa.K	Rina.f					
		close						
	17:30 ~ 18:30							
	Basic 🍃							
	ayami.s							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Shape up waist		Body Balance	Waist 🍃	Back & Arm 🍃		
Misa.K	ayami.s	Rina.f		Mii	ayami.s	ayami.s		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Reset Flow	Hip Punch	Hip & Leg 🍃		Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Pilates Cardio		
Rina.f	Rina.f	Rina.f		ayami.s	Misa.K	Misa.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🍃	Basic 🍃		Hip Punch	Shape up waist	Pre Basic 🍃		
Misa.K	Rina.f	Mii	Mii	Misa.K	Misa.K			

pilatesK 葛西店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Basic 🌿	Style up Pilates	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Waist 🌿		Basic 🌿	
Mii	ayami.s	Mii	ayami.s	Misa.K	Karen.C		ayami.s	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌿	Style up Pilates	Back & Arm 🌿	Reset Flow	Waist 🌿	Style up Pilates		Back & Arm 🌿	
Rina.f	Mii	ayami.s	Rina.f	Karen.C	Mii		ayami.s	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Style up Pilates	Waist 🌿	Body Balance	jump to burn	Pre Basic 🌿			Waist 🌿	
Mii	Karen.C	Mii	Rina.f	Misa.K			Karen.C	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close			close	close
	Hip Punch	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿					
	Mii	Rina.f	ayami.s					
	close	close	close					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Waist 🌿					
ayami.s		Karen.C						
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌿				jump to burn	Beauty Conditioning 🌿	Hip Punch		
Kurumi.U				ayami.s	Rina.f	Misa.K	Mii	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Reset Flow				Shape up waist	Basic 🌿	Style up Pilates	Waist 🌿	
Rina.f				Misa.K	Mii	Mii	Karen.C	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn				Beauty Conditioning 🌿	Reset Flow	Hip & Leg 🌿	Body Balance	
Kurumi.U				Rina.f	Rina.f	Misa.K	Mii	

🍃：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週間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切った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 葛西店		【 10/17 ~ 10/24 】					スケジュール		2026/10/24	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Pre Basic 🌱	Back&Arm 🌱	Style up Pilates	Shape up waist	Basic 🌱		Reset Flow	Hip Punch				
Misa.K	ayami.s	Mii	Rina.f	Rina.f		Rina.f	Rina.f				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Hip Punch	Beauty Conditioning 🌱	Back&Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Hip Punch		Shape up waist	Basic 🌱				
Rina.f	Rina.f	ayami.s	Misa.K	Rina.f		Rina.f	kanako.t				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Hip&Leg 🌱	Basic 🌱		Hip&Leg 🌱			Back&Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱				
Misa.K	ayami.s		Misa.K			ayami.s	Rina.f				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00		
Reset Flow	Shape up waist								Body Balance		
Rina.f	Rina.f								kanako.t		
close	close								close		
17:30 ~ 18:30									17:30 ~ 18:30		
jump to burn									Hip&Leg 🌱		
Misa.K									Rina.f		
close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
			Reset Flow	Body Balance		Hip&Leg 🌱	Waist 🌱	Body Balance			
	Rina.f		Mii	Misa.K		Karen.C	Misa.K				
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Waist 🌱		Style up Pilates	Back&Arm 🌱		Pilates Cardio	Waist 🌱				
	Karen.C		Mii	ayami.s		Misa.K	ayami.s				
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Shape up waist	Waist 🌱	jump to burn	Pre Basic 🌱	Basic 🌱							
Rina.f	Karen.C	Misa.K	Misa.K	Misa.K							

pilatesK 葛西店		【 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								
10:30 ~ 11:30	closes	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
Body Balance		Hip Punch	jump to burn		Back & Arm 🌱	Basic 🌱								
Mii		Mii	Misa.K		ayami.s	ayami.s								
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00								
Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		Body Balance	Shape up waist								
ayami.s		ayami.s	Misa.K		Mii	Rina.f								
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Style up Pilates		Reset Flow			Basic 🌱	Back & Arm 🌱								
Mii		Mii			ayami.s	ayami.s								
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00						
Basic 🌱								Pilates Cardio						
ayami.s								Misa.K						
close								close	close	close	close	close		
												17:30 ~ 18:30		
												Reset Flow		
	Rina.f													
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00	close	
	Waist 🌱		Basic 🌱	Hip Punch								Pre Basic 🌱		
	Karen.C		ayami.s	Rina.f								Misa.K		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30										
	Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio										
	ayami.s	MIO.M	Rina.f	Misa.K										
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Style up Pilates	Waist 🌱											
Karen.C	ayami.s	Mii	Karen.C											

🌱 : 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時間前を切つ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。