

pilatesK 葛西店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/11 更新							
11/01		11/02		11/03		11/04		11/05		11/06		11/07		11/08	
日		月		火		水		木		金		土		日	
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		10:30 ~ 11:30	
jump to burn		Reset Flow		Body Balance		Pre Basic 🍃				Basic 🍃		jump to burn		Basic 🍃	
Misa.K		Rina.f		Misa.K		Misa.K				Rina.f		Rina.f		ayami.s	
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🍃		Hip & Leg 🍃		Basic 🍃		Shape up waist				Body Balance		Hip & Leg 🍃		Beauty Conditioning 🍃	
Aisha.M		Aisha.M		Mii		Misa.K				Rina.f		Aisha.M		Misa.K	
14:30 ~ 15:30		close		13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Pre Basic 🍃				Pilates Cardio						Back & Arm 🍃		Basic 🍃		Back & Arm 🍃	
Misa.K				Misa.K						ayami.s		Mii		ayami.s	
16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Hip Punch				Back & Arm 🍃				Waist 🍃				Body Balance			
Rina.f				ayami.s				Aisha.M				Misa.K			
close				close				close				close			
				17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		Reset Flow					
				Waist 🍃				Rina.f		close					
				ayami.s											
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
		Style up Pilates		Back & Arm 🍃		Beauty Conditioning 🍃		Hip & Leg 🍃							
		Mii		ayami.s		Aisha.M		Aisha.M							
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Back & Arm 🍃		Reset Flow		jump to burn		Waist 🍃									
ayami.s		Mii		Misa.K		Aisha.M									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Basic 🍃		Waist 🍃		Shape up waist		Style up Pilates									
Mii		ayami.s		Rina.f		Mii									

pilatesK 葛西店			【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール				
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	jump to burn	Back &Arm 🏋️		Reset Flow	Hip Punch	Pilates Cardio	Back &Arm 🏋️
Misa.K	Rina.f	ayami.s		Rina.f	Rina.f	Misa.K	syuri.i
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Pre Basic 🏋️	Body Balance	Style up Pilates		Back &Arm 🏋️	Basic 🏋️	Hip &Leg 🏋️	Pilates Cardio
Misa.K	Mii	Mii		ayami.s	ayami.s	Aisha.M	syuri.i
close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close
	Hip &Leg 🏋️			Shape up waist	Beauty Conditioning 🏋️	Pre Basic 🏋️	
	mai.h			Rina.f	Aisha.M	Misa.K	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Reset Flow	Waist 🏋️	
					Rina.f	ayami.s	
					close	close	
					17:30 ~ 18:30		
					Hip &Leg 🏋️		
					Aisha.M		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🏋️	Back &Arm 🏋️	Hip Punch	Basic 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️		
Aisha.M	ayami.s	Rina.f	Misa.K	Aisha.M	Mii		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🏋️	Reset Flow	Pre Basic 🏋️	Hip &Leg 🏋️	Body Balance	Hip Punch		
ayami.s	Rina.f	Misa.K	Aisha.M	Misa.K	Rina.f		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back &Arm 🏋️	Basic 🏋️	Hip &Leg 🏋️	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🏋️	Style up Pilates		
ayami.s	ayami.s	Aisha.M	Misa.K	Aisha.M	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		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/11 更新							
11/17		11/18		11/19		11/20		11/21		11/22		11/23		11/24	
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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic 🌈		Shape up waist				Hip & Leg 🌈		Style up Pilates		Waist 🌈		Reset Flow		Shape up waist	
Mii		Misa.K				Aisha.M		Mii		ayami.s		Rina.f		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		12:00 ~ 13:00	
jump to burn		Waist 🌈				Basic 🌈		Pre Basic 🌈		Style up Pilates		Hip Punch		Hip & Leg 🌈	
Misa.K		Aisha.M				ayami.s		Sayoko.s		Mii		Rina.f		Aisha.M	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Style up Pilates						Beauty Conditioning 🌈		Back & Arm 🌈		Hip Punch		Basic 🌈		Reset Flow	
Mii						Aisha.M		ayami.s		Rina.f		Mii		Rina.f	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		close	
								Body Balance		Basic 🌈		Pilates Cardio			
								Sayoko.s		ayami.s		Misa.K			
								close		close		close			
				17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30							
Waist 🌈				Pre Basic 🌈											
ayami.s				Misa.K											
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00			
Shape up waist		Basic 🌈		Hip & Leg 🌈		Pilates Cardio						Pre Basic 🌈			
Rina.f		Mii		Aisha.M		Misa.K						Misa.K			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			
Pre Basic 🌈		jump to burn		Waist 🌈		Back & Arm 🌈						Beauty Conditioning 🌈			
Misa.K		Rina.f		Aisha.M		ayami.s						Aisha.M			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00			
Hip&Leg 🌈		Hip Punch		Reset Flow		Pre Basic 🌈		close		close		Pilates Cardio			
Rina.f		Rina.f		Mii		Misa.K						Misa.K			

pilatesK 葛西店		【 11/25 ~ 11/30 】				スケジュール
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	closes	
Style up Pilates		Beauty Conditioning 🌈	Waist 🌈	Basic 🌈		
Mii		Aisha.M	Aisha.M	Mii		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌈		Hip Punch	Basic 🌈	Body Balance		
ayami.s		Mii	ayami.s	Misa.K		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		Hip & Leg 🌈	Hip Punch	Reset Flow		
		Aisha.M	Rina.f	Rina.f		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	Back & Arm 🌈		Pilates Cardio			
	ayami.s		Misa.K			
	close					
	17:30 ~ 18:30					
Shape up waist						
Rina.f						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
Hip Punch	Back & Arm 🌈	Reset Flow				
Rina.f	ayami.s	Rina.f				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pre Basic 🌈	Style up Pilates	Waist 🌈				
Misa.K	Mii	ayami.s				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Body Balance				
Aisha.M	ayami.s	Rina.f				

🌈 : 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。