¥/

pilatesK　葛西店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/31　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 jump to burn Misa.K	10:30 ～ 11:30 Reset Flow Rina.f	10:30 ～ 11:30 Body Balance Misa.K	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Misa.K	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Rina.f	10:30 ～ 11:30 jump to burn Rina.f	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 ayami.s
12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Mii	12:30 ～ 13:30 Shape up waist Misa.K		12:00 ～ 13:00 Body Balance Rina.f	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 Misa.K
14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 Misa.K	close	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Misa.K	close		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 ayami.s	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Mii	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 ayami.s
16:30 ～ 17:30 Hip Punch Rina.f		15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 ayami.s			close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Aisha.M	16:30 ～ 17:30 Body Balance Misa.K
close		close				close	close
		17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 ayami.s				17:30 ～ 18:30 Reset Flow Rina.f	
	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates Mii		18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 ayami.s	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Aisha.M	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M		
close	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 ayami.s	close	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Mii	19:30 ～ 20:30 jump to burn Misa.K	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Aisha.M	close	close
	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Mii		21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 ayami.s	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Rina.f	21:00 ～ 22:00 Style up Pilates 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 Shape up waist Misa.K	10:30 ～ 11:30 jump to burn Rina.f	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 ayami.s	close	10:30 ～ 11:30 Reset Flow Rina.f	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Rina.f	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Misa.K	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 syuri.i
12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Misa.K	12:00 ～ 13:00 Body Balance Mii	12:30 ～ 13:30 Style up Pilates Mii		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 ayami.s	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 ayami.s	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M	12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio syuri.i
close	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 sachi.s	close		13:30 ～ 14:30 Shape up waist Rina.f	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Aisha.M	14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 Misa.K	close
	close			close	15:00 ～ 16:00 Reset Flow Rina.f	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 ayami.s	
					close	close	
					17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M		
18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Aisha.M	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 ayami.s	18:00 ～ 19:00 Hip Punch Rina.f	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Misa.K	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Aisha.M	close	close	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Mii
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 ayami.s	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Rina.f	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Misa.K	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M	19:30 ～ 20:30 Body Balance Misa.K	close		19:30 ～ 20:30 Hip Punch Rina.f
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 ayami.s	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 ayami.s	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Misa.K	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Aisha.M			21:00 ～ 22:00 Style up Pilates 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　葛西店　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/31　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 Basic 🔰 Mii	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Misa.K	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates Mii	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 ayami.s	10:30 ～ 11:30 Reset Flow Rina.f	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Rina.f
12:00 ～ 13:00 jump to burn Misa.K	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Aisha.M		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 ayami.s	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Sayoko.s	12:30 ～ 13:30 Style up Pilates Mii	12:00 ～ 13:00 Hip Punch Rina.f	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M
13:30 ～ 14:30 Style up Pilates Mii	close		13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Aisha.M	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 ayami.s	14:30 ～ 15:30 Hip Punch Rina.f	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Mii	13:30 ～ 14:30 Reset Flow Rina.f
close			close	15:00 ～ 16:00 Body Balance Sayoko.s	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 ayami.s	15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio Misa.K	close
				close		close	
				17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 ayami.s		17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 Misa.K	
18:00 ～ 19:00 Shape up waist Rina.f	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Mii	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Misa.K	close	close	close	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Misa.K
19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Misa.K	19:30 ～ 20:30 jump to burn Rina.f	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Aisha.M	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 ayami.s				19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Aisha.M
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Rina.f	21:00 ～ 22:00 Hip Punch Rina.f	21:00 ～ 22:00 Reset Flow Mii	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Misa.K				21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio 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 Style up Pilates Mii	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Aisha.M	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Aisha.M	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Mii	closes
12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 ayami.s		12:00 ～ 13:00 Hip Punch Mii	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 ayami.s	12:30 ～ 13:30 Body Balance Misa.K	
close		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M	13:30 ～ 14:30 Hip Punch Rina.f	14:30 ～ 15:30 Reset Flow Rina.f	
		close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 ayami.s	16:30 ～ 17:30 Pilates Cardio Misa.K	
			close	close	
			17:30 ～ 18:30 Shape up waist Rina.f		
18:00 ～ 19:00 Hip Punch Rina.f	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 ayami.s	18:00 ～ 19:00 Reset Flow Rina.f	close	close	
19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Misa.K	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates Mii	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 ayami.s			
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Aisha.M	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 ayami.s	21:00 ～ 22:00 Body Balance 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。