

pilates K 千葉店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch&Conditioning	Reset Flow		jump to burn	Basic		Back&Arm	Advance
Kurumi.u	Mifuyu		Airi.K	Kurumi.u		Mifuyu	Mifuyu
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip&Leg	Pilates Cardio		Leg Lines	Pilates Cardio		Hip&Leg	Basic
Hitomi.N	Karin.M		Mari.y	Mifuyu		Hitomi.N	Kurumi.u
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Back&Arm		Shape up waist	Waist		Pilates Workout	jump to burn
Mifuyu	Mifuyu		Airi.K	Kurumi.u		Mifuyu	Moeka.Y
15:00 ~ 16:00							15:00 ~ 16:00
Basic							Stretch&Conditioning
Kurumi.u							Kurumi.u
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30
Pilates Workout	Pilates Barre						Pilates Barre
Mifuyu	Karin.M						Moeka.Y
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back&Arm			Pilates Barre	Back&Spine	Basic	Stretch&Conditioning	Reset Flow
Hitomi.N			Mari.y	Hitomi.N	Kurumi.u	Kurumi.u	Mifuyu
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Pilates Cardio	Reset Flow	Back&Arm	Shape up waist	
			Mari.y	Mifuyu	Hitomi.N	Hitomi.N	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Back&Spine	Power up Control	Waist	Basic	
			Hitomi.N	Hitomi.N	Kurumi.u	Kurumi.u	

pilates K 千葉店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg		Back&Spine	Shape up waist		Body Balance	Waist	Back&Arm
Mifuyu		Hitomi.N	Hitomi.N		Mifuyu	Seina.K	syuri.i
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Power up Control	Waist		Waist	Back&Spine	Basic
Seina.K		Hitomi.N	Seina.K		Seina.K	Hitomi.N	Kurumi.u
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Release&Strength		Waist	Hip&Leg		Reset Flow	Pilates Cardio	Waist
Mifuyu		Seina.K	Hitomi.N		Mifuyu	Moeka.Y	syuri.i
						15:00 ~ 16:00	
						Waist	
						Seina.K	
16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Waist						Power up Control	Stretch&Conditioning
Seina.K						Hitomi.N	Kurumi.u
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Release&Strength	Basic	Body Balance	Shape up waist	Pilates Barre	
		Mifuyu	Kurumi.u	Mari.y	Hitomi.N	Moeka.Y	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Waist	jump to burn	Leg Lines	Basic		
		Seina.K	Mifuyu	Mari.y	Kurumi.u		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Pilates Cardio	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Waist		
		Mifuyu	Kurumi.u	Mifuyu	Kurumi.u		

・休職可能レッスン
・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時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。

2025/10/14 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Waist	Stretch&Conditioning		Reset Flow	Back&Spine	Waist		
	syuri.i	Kurumi.u		Mari.y	Hitomi.N	Kurumi.u		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back&Arm	Hip&Leg		Basic	Stretch&Conditioning	Pilates Workout		
	syuri.i	Hitomi.N		Kurumi.u	Kurumi.u	Mifuyu		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Release&Strength	Basic		Leg Lines	Hip&Leg	Basic		
	Mifuyu	Kurumi.u		Mari.y	Hitomi.N	Kurumi.u		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		close
						jump to burn		
						Kurumi.u		
						16:30 ~ 17:30		
						16:30 ~ 17:30		
	close	close		close	close	Leg Lines		Release&Strength
						Hitomi.N		Mifuyu
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Shape up waist	Advance	Power up Control	Back&Arm	Basic				
Hitomi.N	Mifuyu	Hitomi.N	syuri.i	Kurumi.u				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip&Leg	Leg Lines	Basic	jump to burn					
Mifuyu	Hitomi.N	Kurumi.u	Kurumi.u					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back&Arm	Reset Flow	Back&Spine	Release&Strength					
	Hitomi.N	Mifuyu	Hitomi.N	syuri.i				

2025/10/14 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio	Hip&Leg		Shape up waist	jump to burn	Basic	
Moeka.Y	Hitomi.N		Mifuyu	Kurumi.u	Kurumi.u	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist	jump to burn		Back&Spine	Power up Control	Release&Strength	
syuri.i	Kurumi.u		Hitomi.N	Hitomi.N	syuri.i	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pilates Barre	Leg Lines		Basic	Release&Strength	Pilates Cardio	
Moeka.Y	Hitomi.N		Mifuyu	syuri.i	Mifuyu	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Hip&Leg	
					Hitomi.N	
					16:30 ~ 17:30	Leg Lines
					Basic	Hitomi.N
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Body Balance	Back&Arm	Shape up waist	Waist	Back&Spine		
Mifuyu	syuri.i	Hitomi.N	syuri.i	Hitomi.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back&Arm	Pilates Workout	Stretch&Conditioning	Reset Flow			
syuri.i	Mifuyu	syuri.i	Mifuyu			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Advance	Release&Strength	Leg Lines	Back&Arm			
Mifuyu	syuri.i	Hitomi.N	syuri.i			

※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時間前を切つて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。