


pilatesK 松原中央		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/13 更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Karin.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Erina.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.h		
		12:00 ~ 13:00 Basic Erina.T	12:30 ~ 13:30 jump to burn Karin.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mei.h	12:30 ~ 13:30 Basic Mei.h		
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Erina.T	14:30 ~ 15:30 Basic Erina.T		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Erina.T			
		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Karin.N	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Karin.N					
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Karin.N						
					18:00 ~ 19:00 Waist Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin.N		
					19:30 ~ 20:30 Basic Mei.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T		
					21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Basic Erina.T		

pilatesK 松原中央		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール						
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Karin.N	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.T	10:30 ~ 11:30 Waist Karin	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.N	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.T		10:30 ~ 11:30 Waist Hikaru.O	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.N	12:00 ~ 13:00 jump to burn Mei.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mei.h		12:00 ~ 13:00 Basic Mei.h	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Karin.N		12:00 ~ 13:00 jump to burn Karin.N	
13:30 ~ 14:30 Basic Erina.T	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Erina.T	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Karin		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Karin.N			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Hikaru.O	
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mei.h	16:30 ~ 17:30 Basic Mei.h						
	17:30 ~ 18:30 Basic Erina.T							
18:00 ~ 19:00 jump to burn Mei.h				18:00 ~ 19:00 Basic Erina.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hikaru.O	18:00 ~ 19:00 jump to burn Erina.T	18:00 ~ 19:00 Waist Hikaru.O	
19:30 ~ 20:30 Basic Erina.T				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T	19:30 ~ 20:30 Basic Erina.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mei.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.N	
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei.h				21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.h	21:00 ~ 22:00 Waist Hikaru.O	21:00 ~ 22:00 Basic Erina.T	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Karin.N	

 :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。

pilatesK 松原中央

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2025/12/13 更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning	Basic		Basic	Back & Arm		Basic	Shape up waist
Erina.T	Mei.h		Erina.T	Mei.h		Mei.h	Karin.N
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	jump to burn		Waist	Basic		Stretch & Conditioning	Hip & Leg
Mei.h	Mei.h		Yuzuha.T	未定		Erina.T	Karin.N
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Basic		Stretch & Conditioning	jump to burn		Back & Arm	Basic
Mei.h	Erina.T		Erina.T	Mei.h		Erina.T	未定
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00
Basic	Back & Arm		Back & Spine	Basic			Back & Arm
Erina.T	Erina.T		Yuzuha.T	未定			Mei.h
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			Basic	Back & Arm			
			Mei.h	Erina.T			
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30
Back & Arm			Back & Arm	Stretch & Conditioning			Basic
Mei.h			Mei.h	Erina.T			Mei.h
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Back & Spine	Basic	
					Karin.N	Mei.h	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Basic	Shape up waist	
					Erina.T	Karin.N	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Shape up waist	Hip & Leg	
					Karin.N	Karin.N	

pilatesK 松原中央

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Spine		Hip & Leg	Basic		Stretch & Conditioning	Hip & Leg
Karin.N		Karin.N	未定		Erina.T	Karin.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		Basic	Back & Arm		Back & Arm	Basic
未定		Yuzuha.T	Erina.T		Erina.T	未定
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg		Waist			Basic	Shape up waist
Karin.N		Yuzuha.T			未定	Karin.N
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Basic						Basic
未定						未定
						17:30 ~ 18:30
						jump to burn
						Mei.h
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Stretch & Conditioning	jump to burn	Hip & Leg	Basic	
		Erina.T	Mei.h	maki.U	Mei.h	1 1
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Back & Spine	Basic	Waist	Back & Arm	
		Karin.N	未定	maki.U	Mei.h	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Basic	Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	
		Erina.T	Mei.h	未定	Erina.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。