

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
		10:30 ~ 11:30 Back & Spine Karin.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Erina.T		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				
close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Karin.N		close			
					18:00 ~ 19:00 Waist Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin.N	18:00 ~ 19:00 Basic Mei.h
					19:30 ~ 20:30 Basic Mei.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Karin.N
					21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Basic Erina.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.h

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Spine	Basic	Waist		Hip & Leg	Basic		Waist
Karin.N	Erina.T	Karin		Karin.N	Erina.T		Hikaru.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm		Basic	Shape up waist		jump to burn
Karin.N	Mei.h	Mei.h		Mei.h	Karin.N		Karin.N
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Stretch & Conditioning	Shape up waist		Back & Spine			Hip & Leg
Erina.T	Erina.T	Karin		Karin.N			Hikaru.O
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm	Basic					
	Mei.h	Mei.h					
	17:30 ~ 18:30						
	Basic						
	Erina.T						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn				Basic	Hip & Leg	jump to burn	Waist
Mei.h				Erina.T	Hikaru.O	Erina.T	Hikaru.O
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Back & Arm	Basic	Back & Arm	Hip & Leg
Erina.T				Erina.T	Erina.T	Mei.h	Karin.N
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm				jump to burn	Waist	Basic	Back & Spine
Mei.h				Mei.h	Hikaru.O	Erina.T	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2回目以上で、月額の予約可能回数が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		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	15:00 ~ 16:00
Basic	Back & Arm		Back & Spine	Basic		Back & Arm	Mei.h
Erina.T	Erina.T		Yuzuha.T	未定			
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
Back & Arm			Basic	Back & Arm			
Mei.h			Mei.h	Erina.T			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
Back & Arm			Stretch & Conditioning			Basic	
Mei.h			Mei.h	Erina.T		Mei.h	
19:30 ~ 20:30					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Back & Spine	Basic	
					Karin.N	Mei.h	
21:00 ~ 22:00					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

01/31

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		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	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
Stretch & Conditioning		jump to burn	Hip & Leg	Basic		
Erina.T		Mei.h	maki.U	Mei.h		Mei.h
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	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	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。