

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/13	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist		Basic	Hip & Leg		Back & Spine	Stretch & Conditioning	jump to burn		
kano.T		kano.T	Maho.T		Karin.N	Maho.T	Maho.T		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm		Waist	Stretch & Conditioning		Basic	Waist	Basic		
Karin.N		kano.T	Maho.T		Mio.M	kano.T	kano.T		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		jump to burn			Back & Arm	Basic	Hip & Leg		
kano.T		Maho.T			Karin.N	kano.T	Maho.T		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Shape up waist					jump to burn	Waist			
Karin.N					Maho.T	kano.T			
					17:30 ~ 18:30	Hip & Leg			
					kano.T				
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	
					Maho.T	kano.T	Mio.M	Maho.T	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Basic	Waist	Back & Spine	Basic	
					Mio.M	kano.T	Karin.N	Mio.M	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Hip & Leg	Basic	Basic	jump to burn	
					Maho.T	Mio.M	Mio.M	Maho.T	

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
					10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
					Hip & Leg	Back & Spine	Basic		
					Maho.T	Karin.N	Mio.M		
					12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
					Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm		
					kano.T	Maho.T	Karin.N		
					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
					Basic	Hip & Leg	Shape up waist		
					Mio.M	kano.T	Karin.N		
					15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30	
					Basic	Hip & Leg	Basic		
					Maho.T	Maho.T	Mio.M		
					17:30 ~ 18:30				
					Waist	jump to burn			
					kano.T	Karin.N			
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg		
					Maho.T	Karin.N	kano.T		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Stretch & Conditioning	Basic	Waist		
					Maho.T	Mio.M	kano.T		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Waist	Back & Spine	Basic		
					kano.T	Karin.N	Mio.M		

👉 : 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。

close

pilatesK 松原中央

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/13 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 jump to burn	金 Basic	土 Stretch & Conditioning	日 Basic	月 Hip & Leg	火 10:30 ~ 11:30
Maho.T	kano.T			Maho.T	Mio.M	kano.T	Back & Spine
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Karin.N
Basic	Hip & Leg			Shape up waist	jump to burn	Basic	12:00 ~ 13:00
Mio.M	Maho.T			Karin.N	Maho.T	Mio.M	Hip & Leg
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	kano.T
Stretch & Conditioning				Hip & Leg	Hip & Leg	Waist	13:30 ~ 14:30
Maho.T				Maho.T	kano.T	kano.T	Waist
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Stretch & Conditioning	Basic	
					Maho.T	Mio.M	
					17:30 ~ 18:30		
					Waist		
					kano.T		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Waist	Back & Arm	Shape up waist	Basic				Basic
kano.T	Karin.N	Karin.N	Mio.M				Mio.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Basic	Hip & Leg	Basic	Back & Spine				Shape up waist
Maho.T	kano.T	Karin.N	Karin.N				Karin.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Pre Basic	Back & Arm	Basic				Basic
kano.T	Karin.N	Mio.M	Mio.M				Mio.M

close

pilatesK 松原中央

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水 10:30 ~ 11:30	木 jump to burn	金 Pre Basic	土 Basic
Karin.N			Shape up waist
		Mio.M	Karin.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn		Back & Arm	Basic
Maho.T		Karin.N	kano.T
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Shape up waist	Back & Arm
		Karin.N	Karin.N
			15:00 ~ 16:00
			Hip & Leg
			kano.T
			17:30 ~ 18:30
			jump to burn
			Maho.T
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Hip & Leg	Basic	
kano.T	kano.T	kano.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	
Mio.M	Maho.T	Maho.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	jump to burn	Waist	
kano.T	Maho.T	kano.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。