


pilatesK 松原中央		【 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	close	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	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			

pilatesK 松原中央		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	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	Basic		
	kano.T	Mio.M		Maho.T	Karin.N	Mio.M		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg	jump to burn		Pre Basic	Basic	Back & Arm		
	kano.T	Maho.T		Karin.N	Maho.T	Karin.N		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic	Hip & Leg		Back & Spine	Pre Basic	Shape up waist		
	Mio.M	kano.T		Karin.N	Karin.N	Karin.N		
		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Basic			Hip & Leg	Basic		
		Maho.T			Maho.T	Mio.M		
		17:30 ~ 18:30			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

【 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	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Basic		Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg		Back & Spine
Maho.T	kano.T		Maho.T	Mio.M	kano.T		Karin.N
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Hip & Leg		Shape up waist	jump to burn	Basic		Hip & Leg
Mio.M	Maho.T		Karin.N	Maho.T	Mio.M		kano.T
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning			Hip & Leg	Hip & Leg	Waist		Waist
Maho.T			Maho.T	kano.T	kano.T		kano.T
				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
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
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
Hip & Leg	Pre Basic	Back & Arm	Basic				Basic
kano.T	Karin.N	Mio.M	Mio.M				Mio.M

pilatesK 松原中央

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic		Basic	Shape up waist
Karin.N		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。