

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2020/01/14	更新	
pilatesK 松戸店	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		
Shape up waist		Leg Lines	Release&Strength			jump to burn	Hip&Leg	Basic		
mai.h		Rico.S	asuka			mai.h	mai.h	Hina.E		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pilates Cardio		Pre Basic	Basic			Back&Spine	Basic	Hip Punch		
Rico.S		asuka	Hina.E			Rico.S	Hina.E	Rico.S		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Hip&Leg		Back&Spine				Hip&Leg	jump to burn	Basic		
mai.h		Rico.S				mai.h	mai.h	Hina.E		
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	close	close	close	
Leg Lines						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Rico.S						Basic	Leg Lines			
						Hina.E	Rico.S			
close										close
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn		Basic	Shape up waist	Pre Basic						
mai.h		Hina.E	mai.h	asuka						
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance		Hip Punch	Basic	Advance						
asuka		Rico.S	Hina.E	Rico.S						
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back&Arm		Leg Lines	Hip&Leg	Release&Strength						
mai.h		Rico.S	mai.h	asuka						

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Body Balance	Basic			Pre Basic	Basic	Shape up waist		
	asuka	Hina.E			asuka	Hina.E	mai.h		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Advance	Shape up waist			Leg Lines	Hip Punch	Basic		
	Rico.S	mai.h			Rico.S	Rico.S	Hina.E		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pre Basic	Release&Strength			Body Balance	Pre Basic	Hip&Leg		
	asuka	asuka			asuka	asuka	mai.h		
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Hip&Leg				Hip&Leg	Basic			
	mai.h				Rico.S	Hina.E			
	close	close	close	close	close	close	close	close	
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30				
	Pre Basic				Shape up waist				
	asuka				asuka				
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Waist				Waist	Shape up waist			
	Hina.N				asuka	mai.h			
	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic				jump to burn	Basic			
	Hina.E				mai.h	Hina.E			
	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Back&Arm				Body Balance	Back&Arm			
	Hina.N				asuka	mai.h			

・休講可能レッスン
 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。

pilatesK 松戸店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	火	
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Back&Arm mai.h	金 Leg Lines Rico.S	土 Shape up waist mai.h	日 Pilates Cardio Rico.S	月 Release&Strength asuka		10:30 ~ 11:30	Pre Basic asuka
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		Basic Hina.E	Body Balance asuka	12:00 ~ 13:00	Waist Hina.N	12:30 ~ 13:30	Back&Arm Hina.N	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	jump to burn mai.h			13:30 ~ 14:30	Hip & Leg mai.h	14:30 ~ 15:30	Basic Hina.E	Advance asuka	Hip & Leg mai.h
	close				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Back&Arm Hina.N	Waist Hina.N	13:30 ~ 14:30
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	Waist Hina.N	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio Rico.S	Basic asuka	Back&Arm mai.h	Stretch & Conditioning asuka					19:30 ~ 20:30	Basic Hina.E
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	Back & Arm Hina.N	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg mai.h	Shape up waist mai.h	Advance Rico.S	Basic Hina.E					Body Balance asuka	Back & Arm Hina.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	21:00 ~ 22:00			
Leg Lines Rico.S	Back&Arm mai.h	jump to burn mai.h	Body Balance asuka						

pilatesK 松戸店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール						火	水
02/25	02/26	02/27	02/28	火	水	木	金	土	木
10:30 ~ 11:30	Stretch & Conditioning asuka		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Shape up waist asuka	Advance asuka
12:30 ~ 13:30	Basic Hina.E		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Basic Hina.E	Waist Hina.N
	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Hip Punch Rico.S	Body Balance asuka
18:00 ~ 19:00	Shape up waist mai.h	Pre Basic asuka	Back & Spine Rico.S					Pilates Workout asuka	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
Pilates Cardio Rico.S	Basic Hina.E	Back & Arm Hina.N	Back & Spine Rico.S						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
Hip & Leg mai.h	Release & Strength asuka	Leg Lines Rico.S							

: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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後は、料金は頂戴する場合のセミナー料金が発生する場合があります。
※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。