

pilatesK 松戸店		【 02/01 ~ 02/08 】		スケジュール		2026/01/14 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	close	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	close		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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Leg Lines							Basic	Leg Lines				
Rico.S							Hina.E	Rico.S				
close							close	close	close	close	close	
										17:30 ~ 18:30		
										Shape up waist		
										mai.h		
			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
			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								
Back&Arm		Leg Lines	Hip&Leg	Release&Strength								
mai.h		Rico.S	mai.h	asuka								

pilatesK 松戸店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	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	
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Hip&Leg			Back&Spine	Basic	
		mai.h			Rico.S	Hina.E	
		close			close	close	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
		Pre Basic			Shape up waist		
		asuka			asuka		
	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
	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				

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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時間前まで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。

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	水	木	金	土	日	月	火						
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30						
Back&Arm	Leg Lines		Shape up waist	Pilates Cardio	Release&Strength		Pre Basic						
mai.h	Rico.S		mai.h	Rico.S	asuka		asuka						
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	Body Balance		Basic	Waist	Back&Arm		Hip&Leg						
Hina.E	asuka		Hina.E	Hina.N	Hina.N		mai.h						
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30						
jump to burn			Hip&Leg	Basic	Advance		Body Balance						
mai.h			mai.h	Hina.E	asuka		asuka						
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close					
					Back&Arm		Waist						
					Hina.N		Hina.N						
					close		close						
close					17:30 ~ 18:30								
					Leg Lines								
					Rico.S								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00						
Pilates Cardio	Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning				Waist						
Rico.S	asuka	mai.h	asuka				Hina.N						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30						
Hip&Leg	Shape up waist	Advance	Basic				Basic						
mai.h	mai.h	Rico.S	Hina.E				Hina.E						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00						
Leg Lines	Back&Arm	jump to burn	Body Balance				Back&Arm						
Rico.S	mai.h	mai.h	asuka				Hina.N						

pilatesK 松戸店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch&Conditioning		Advance	Shape up waist
asuka		asuka	asuka
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		Waist	Basic
Hina.E		Hina.N	Hina.E
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Body Balance	Hip Punch
		asuka	Rico.S
		close	15:00 ~ 16:00
	Back&Arm		
	Hina.N		
	close		
	17:30 ~ 18:30		
	Pilates Workout		
	asuka		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Shape up waist	Pre Basic	Back&Spine	
mai.h	asuka	Rico.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Basic	Back&Arm	
Rico.S	Hina.E	Hina.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip&Leg	Release&Strength	Leg Lines	
mai.h	asuka	Rico.S	

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄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。