

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2024/01/15	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch		Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Workout	Waist	Pre Basic	Hip & Leg		
mayuki.T		Chinatsu	Nene.Y	minor.I	Lin	Lin	Nene.Y		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Release & Strength		Back & Spine	Pilates Barre	Back & Arm	jump to burn	Hip & Leg	Body Balance		
Nanami.O		Lin	Nanami.O	Nanami.O	Nene.Y	Nanami.O	Nene.Y		
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Reset Flow		Release & Strength	Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Arm	Hip Punch	Basic		
mayuki.T		runa	Nene.Y	Nanami.O	Lin	Lin	mayuki.T		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Basic		Hip & Leg		Hip & Leg		Pilates Cardio	Reset Flow		
Nanami.O		runa		minor.I		Nanami.O	mayuki.T		
16:30 ~ 17:30	close		close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Waist						Pilates Barre	Shape up waist		
mayuki.T						Nanami.O	Nene.Y		
18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio						Waist	Back & Spine		
Nanami.O						Lin	mayuki.T		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30			
Leg Lines		Pilates Cardio	Reset Flow	Body Balance	Basic				
Nene.Y		mayuki.T	mayuki.T	Nene.Y	Lin				
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	close
Pre Basic		Waist	Release & Strength	Hip Punch					
Lin		Lin	Nanami.O	mayuki.T					
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
jump to burn		Hip Punch	Basic	Hip & Leg					
Nene.Y		mayuki.T	mayuki.T	Nene.Y					

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Back & Spine	Hip Punch	jump to burn	Pilates Barre	Power up Control	Back & Spine	Pilates Workout		
Nanami.O	mayuki.T	mayuki.T	Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T	mayuki.T	Lin		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Leg Lines	Release & Strength	Basic	Waist	Body Balance	Basic	Release & Strength	Back & Arm		
Nene.Y	Nanami.O	Chinatsu	mayuki.T	Chinatsu	yuri.h	Nanami.O	Nanami.O		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio	Reset Flow	Hip & Leg	Leg Lines	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pre Basic		
Nanami.O	mayuki.T	Nanami.O	Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T	Nanami.O	Lin		
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Back & Arm	Pilates Cardio	Basic				Hip & Leg	Power up Control		
Nanami.O	mayuki.T	mayuki.T				mayuki.T	mayuki.T		
16:30 ~ 17:30	Pilates Workout				close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	
close	close	Lin	close			Basic	Reset Flow		
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	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	jump to burn	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Basic	Back & Arm		Release & Strength		
Nene.Y	Nene.Y	Lin	Lin	Lin	Nanami.O		Nanami.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Pre Basic	Pilates Barre		Power up Control	Shape up waist			Reset Flow		
Lin	Nanami.O		mayuki.T	Nene.Y			Nene.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Body Balance		Pre Basic	Back & Spine			Hip & Leg		
Lin	Nene.Y		Lin	Lin			Nene.Y		

・体験可能なレッスン

・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時間前までにお願いしております。

・レッスン開始時間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 オリナス鶴ヶ島町店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/15 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Waist	Leg Lines	Shape up waist	Back&Spine	Pilates Workout	Body Balance	Back&Spine		
Lin	Momoka.O	Nene.Y	Lin	mayuki.T	Lin	Lin	yume		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip Punch	Power up Control	Back&Spine	Basic	Back&Arm	Waist	Pilates Cardio	Pre Basic		
Lin	mayuki.T	Lin	Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T	Nanami.O	Lin		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Release&Strength	Power up Control	Pre Basic	Shape up waist	Pilates Workout		
Nanami.O	Momoka.O	Nene.Y	Lin	mayuki.T	Lin	Lin	yume		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre		Pre Basic		Shape up waist	Hip&Leg	Leg Lines	Hip&Leg		
Nanami.O		Lin		Nene.Y	mayuki.T	Nene.Y	Lin		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
16:30 ~ 17:30		Basic		Body Balance	Back&Arm				
Nanami.O		Lin		Nanami.O	Lin	Nanami.O			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Body Balance	Pilates Cardio	jump to burn	Leg Lines			Reset Flow	Basic	
Nene.Y	Nene.Y	mayuki.T	Nene.Y	Nene.Y			Nene.Y	mayuki.T	
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	
Release&Strength	Reset Flow	Basic	Back&Arm				Stretch & Conditioning	Lin	
Nanami.O	mayuki.T	Lin	Nene.Y				21:00 ~ 22:00	Power up Control	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				mayuki.T	
Back&Arm	Leg Lines	Hip Punch	Power up Control						
Nene.Y	Nene.Y	mayuki.T	mayuki.T						

pilatesK オリナス鶴ヶ島町店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Pilates Cardio	Waist	Basic	Waist				
Nanami.O	未確定	未確定	未確定				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Waist	Power up Control	Waist	Pre Basic				
未確定	mayuki.T	未確定	Lin				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic	Waist	Basic	Waist				
Nanami.O	未確定	未確定	未確定				
close	close	close	close	close	close	close	close
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
Reset Flow		Release&Strength		Nanami.O			
mayuki.T				16:30 ~ 17:30			
close	close	close	close	Pilates Workout			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30				
Hip Punch	jump to burn	Waist	Back&Arm				
mayuki.T	Nene.Y	未確定	Nanami.O				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pre Basic	Back&Spine	Leg Lines					
Lin	mayuki.T	Nene.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back&Spine	Leg Lines	Body Balance					
Lin	Nene.Y	Nene.Y					

: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、料金を頂戴する場合のセッション料金が発生いたします。
※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。