

pilatesK 松戸店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/16 更新			
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08				
木	金	土	日	月	火	水	木				
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close			
		Back & Spine	Shape up waist		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱					
		Rico.S	asuka		mai.h	mai.h					
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
		Pre Basic	jump to burn		Leg Lines	Shape up waist					
		asuka	mai.h		Rico.S	asuka					
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close					
		Waist 🌱	Body Balance		Back & Arm 🌱						
		Rico.S	asuka		mai.h						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close					
		Advance	Back & Arm 🌱								
		asuka	mai.h								
		close	close		close	close				close	close
		17:30 ~ 18:30									
		Leg Lines									
		Rico.S	close		close	close				close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00									
Advance	Release&Strength	Hip & Leg 🌱									
asuka	asuka	mai.h									
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
Hip Punch	Back & Arm 🌱	Body Balance									
Rico.S	mai.h	Kanae.T									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Stretch & Conditioning 🌱	Pre Basic	Waist 🌱									
asuka	asuka	Kanae.T									

pilatesK 松戸店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール				
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Release&Strength	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱		jump to burn	Back & Arm 🌱		Back & Spine	
asuka	Rico.S	mai.h		mai.h	mai.h		Rico.S	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱	Basic 🌱	Advance		Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		jump to burn	
mai.h	mai.h	asuka		Rico.S	Hina.N		mai.h	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱	Leg Lines	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	
asuka	Rico.S	mai.h		mai.h			Rico.S	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Back & Arm 🌱	Release&Strength						
	mai.h	asuka						
	close	close						
17:30 ~ 18:30								
Waist 🌱								
Momoka.O								
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning 🌱			Waist 🌱	Leg Lines	Hip Punch	Shape up waist		
Kanae.T			Hina.N	Rico.S	Rico.S	asuka		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn			Pilates Cardio	Basic 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
mai.h			Rico.S	Hina.N	未確定	mai.h		
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 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Waist 🌱	Release&Strength				
Kanae.T	Hina.N	Rico.S	Rico.S	asuka				

🌱：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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/16 更新		
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
jump to burn	Leg Lines		Hip & Leg 🍃	Release&Strength		Pilates Cardio	Back & Arm 🍃			
mai.h	Rico.S		mai.h	asuka		Rico.S	mai.h			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Hip Punch	Back & Arm 🍃		Back & Spine	Basic 🍃		Advance	Basic 🍃			
Rico.S	mai.h		Rico.S	mai.h		asuka	未確定			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic 🍃	Pilates Cardio		Basic 🍃	Shape up waist		Leg Lines	jump to burn			
mai.h	Rico.S		mai.h	asuka		Rico.S	mai.h			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		
Back & Spine	Hip & Leg 🍃		Waist 🍃	jump to burn				Basic 🍃		
Rico.S	mai.h		Rico.S	mai.h				未確定		
close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				close		
17:30 ~ 18:30			Back & Arm 🍃	Pre Basic			close			
Stretch & Conditioning 🍃			mai.h	asuka			17:30 ~ 18:30			
Rico.S			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Hip & Leg 🍃			
close			close	close			close	close	close	mai.h
						18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
					Basic 🍃	Body Balance				
					mai.h	asuka				
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
					Shape up waist	Back & Spine				
					asuka	Rico.S				
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Stretch & Conditioning 🍃			Pre Basic							
asuka			asuka							

pilatesK 松戸店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール										
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31						
日	月	火	水	木	金	土						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Basic 🌟		Body Balance	Hip Punch		Basic 🌟	Pre Basic						
未確定		asuka	Rico.S		未確定	asuka						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Shape up waist		Basic 🌟	Basic 🌟		jump to burn	Waist 🌟						
asuka		未確定	未確定		mai.h	Momoka.O						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Basic 🌟		Waist 🌟			Basic 🌟	Advance						
未確定		asuka			未確定	asuka						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Advance							Waist 🌟					
asuka							Momoka.O					
close							close	close	close	close		
										17:30 ~ 18:30		
										Body Balance		
										asuka		
			18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			jump to burn							Advance	Hip & Leg 🌟	Basic 🌟
			mai.h							asuka	mai.h	未確定
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Basic 🌟	Pilates Cardio	Basic 🌟	Release&Strength								
	未確定	Rico.S	未確定	asuka								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Hip & Leg 🌟	Pre Basic	Back & Arm 🌟	Shape up waist									
mai.h	asuka	mai.h	asuka									

 : 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。