

pilatesK 松戸店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2026/01/09 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
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		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		
		Waist	Body Balance		Back & Spine		
		Rico.S	asuka		Rico.S		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Advance	Back & Arm				
		asuka	mai.h				
close	close	close		close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Leg Lines			Advance	Release&Strength	Hip & Leg
		Rico.S			asuka	asuka	mai.h
		close		close			
					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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Pilates Cardio	Waist 🌱		Back & Spine	Release&Strength		Leg Lines
asuka	Rico.S	Momoka.O		Rico.S	ayaka		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	Hip & Leg 🌱		13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱		mai.h			Waist 🌱
asuka	Rico.S	Momoka.O					Rico.S
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm 🌱	Release&Strength					
	mai.h	asuka					
close	close			close	close		close
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🌱						
	Momoka.O						
18:00 ~ 19:00				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
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。
- ・ご予約されただけでキャンセルされる場合は、1時間前送をお願いしております。
- ・レッスン開始時間と前回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2回以上で、月額の予約可能回数が1回に制限となります。

pilatesK 松戸店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール				2026/01/09 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Leg Lines		jump to burn	Release&Strength		Pilates Cardio	Back & Arm 🌱
mai.h	Rico.S		Satomi.K	asuka		Rico.S	Satomi.K
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	Satomi.K		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		Satomi.K	asuka		Rico.S	Satomi.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Back & Spine	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	jump to burn		Basic 🌱	未確定
Rico.S	mai.h		Rico.S	Satomi.K			
close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close
17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic			close
Rico.S			Satomi.K	asuka			
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	Waist 🌱
18:00 ~ 19:00	Hip Punch		Hip Punch	Back & Arm 🌱		Rico.S	Satomi.K
Rico.S			Rico.S	Satomi.K			
close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
					Basic 🌱	Body Balance	
					Satomi.K	asuka	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Shape up waist	Back & Spine	
					asuka	Rico.S	close
					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
日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic 🌱		Body Balance	Basic 🌱		jump to burn
未確定		asuka	未確定		Satomi.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Shape up waist		Basic 🌱	Hip Punch		Back & Arm 🌱
asuka		未確定	Rico.S		Waist 🌱
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		close	Satomi.K
Basic 🌱		Waist 🌱			Momoka.O
未確定		asuka		close	13:30 ~ 14:30
16:30 ~ 17:30					13:30 ~ 14:30
Advance				close	Basic 🌱
asuka					Advance
close		close		close	未確定
close		close			asuka
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	15:00 ~ 16:00
jump to burn		Leg Lines			Waist 🌱
Satomi.K		Rico.S		close	Momoka.O
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			17:30 ~ 18:30
Basic 🌱		Pilates Cardio		close	Body Balance
未確定		Rico.S			asuka
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close	21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🌱		Basic 🌱			Shape up waist
Satomi.K		未確定		close	asuka

■体験可能レッスン  
クラスの種類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時間前迄にお問い合わせ下さい。  
●レッスン開始時間1時間前を切ってのキャンセル時は通常外キャンセルとなります。  
※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。