


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	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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 & Spine			
		Rico.S	asuka		Rico.S			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close
		Advance	Back & Arm 🌿					
		asuka	mai.h					
		close	close					
		17:30 ~ 18:30						
		Leg Lines						
Rico.S	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
close		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	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	close	13:30 ~ 14:30	
Waist 🌿	Leg Lines	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	
asuka	Rico.S	Momoka.O		mai.h		Rico.S	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close
	Back & Arm 🌿	Release&Strength					
	mai.h	asuka					
	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	
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。

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close	close	15:00 ~ 16:00
Back & Spine	Hip & Leg 🇯🇵		Waist 🇯🇵	jump to burn				Basic 🇯🇵
Rico.S	mai.h		Rico.S	Satomi.K				未確定
close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close			close
			Back & Arm 🇯🇵	Pre Basic				
Satomi.K			asuka	17:30 ~ 18:30				
17:30 ~ 18:30				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Waist 🇯🇵
Stretch & Conditioning 🇯🇵				Hip Punch	Back & Arm 🇯🇵			
Rico.S			Rico.S	Satomi.K		Satomi.K		
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	
						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	Basic 🌈		jump to burn	Pre Basic		
未確定		asuka	未確定		Satomi.K	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 🌈	Hip Punch		Back&Arm 🌈	Waist 🌈		
asuka		未確定	Rico.S		Satomi.K	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
							17:30 ~ 18:30	
							Body Balance	
							asuka	
							close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
jump to burn	Leg Lines	jump to burn	Basic 🌈					
Satomi.K	Rico.S	Satomi.K	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					
Back&Arm 🌈	Basic 🌈	Back&Arm 🌈	Shape up waist					
Satomi.K	未確定	Satomi.K	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。