	pila	tes K 松戸	店		[	11/01	~	11/0	8	]	スケ	ジュ	ール							2025,	10/31	更新	
	11/01			11/02		11/03			11/04			11/05			11/06			11/07		11/08			
	±			Ħ		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	
	Basic	¥	Pila	tes Ca	rdio			W	/aist 🔰		Baci	«& Arn	n 🔰				Stretch 8	& Condi	itioning 🔰		Waist	1	
			Rico.S				ļ		maki.k			mai.h				Rico.S		maki.k					
12:00	) ~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				12:00	1	13:00	12:00	)	13:00	
Ва	ick & Ar	m 🔰	Вас	k&Arr	n 🔰			Releas	se&Str	e&Strength Hip & Leg			maki.k  13:30 ~ 14:30 :  Back & Spine		Pi	lates Ca	ırdio						
	mai.h			mai.h					ayu.S		maki.k						maki.k						
13:30	) ~	14:30	14:30	~	15:30			13:30 ~ 14:30									13:30 ~ 14:30		13:30	) ~	14:30		
н	Hip&Leg   Leg Lines						jum	p to b	urn							Ва	ack&S	pine	Ва	ack & Arı	m 🔰		
	mai.h Rico.S				Rico.S									close			Rico.S				mai.h		
15:00	) ~	16:00	16:30	~	17:30						Ī				ciose					15:00	)	16:00	
Р	Pilates Barre Ba			Basic							close									Basic 🔰			
	ayu.S		mai.h																		maki.k		
	close	e				close		close									close			close			
17:30	) ~	18:30																		17:30	)	18:30	
	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	¥																			Leg Lines		
17:30 ~ 18:3 Waist ⊌																				Rico.S			
								18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00				
ayu.S  close  17:30 ~ 18:30  Waist   ayu.S		close				Leg Lines			jum	jump to burn			Pilates Cardio			Basic 🔰							
									Rico.S			maki.k			Rico.S			mai.h					
								19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30				
	### ### ##############################					Body Balance			Basic 🔰			Back & Arm 🔰			Pilates Barre			close		:			
									Rico.S			ayu.S			mai.h			ayu.S					
								21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00				
								В	asic 🔰	1	W	/aist 🔰		Le	eg Lines	•	н	ip&Leç	g 🔰				
								mai.h				maki.k			Rico.S			mai.h	mai.h				

pilates K	(松戸)	<b>E</b> [	11/0	)9 ~	11/	16	]	スケジ:	ュール					2025/1	0/31	更新	
11/09		11/10		11/11		11/12			3	11/14	1	11.	15		11/16		
日		月		火		水		*		金		±		目			
10:30 ~ 1	11:30		10:30	~ 11:30	10:30	~	11:30			10:30 ~	11:30	10:30	- 11:30	10:30	~	11:30	
Hip & Leg ⊌	Hip&Leg ⊌		Releas	se&Strength	Pilates Workout					Pilates E	Barre	Basi	Back & Spine				
mai.h				ayu.S		maki.k				ayu.S		maki.k		Rico.S			
12:30 1	13:30		12:00 13:00 12:30 13:30 12:00 13:00						12:00	13:00	12:30		13:30				
Pilates Barr	е		Вас	k & Spine	Bac	k&Arr	n 🔰			Basic	¥	Adv	ance	E	Basic 🔰	ı	
ayu.S				Rico.S		ayu.S				mai.l	1	ası	ıka		ayu.S		
14:30 ~ 1	15:30		13:30	~ 14:30						13:30 ~	14:30	13:30	- 14:30	14:30	~	15:30	
Basic 🔰			Pila	ites Barre						Waist	V	Release	Pilates Cardio				
mai.h				ayu.S				clos		ayu.s	3	ay		Rico.S			
16:30 1	17:30							clos	e					16:30		17:30	
Back & Arm					close							Pilates Workout		Release&Strength			
												ma	ki.k		ayu.S		
		close		close						clos	e	17:30 Shape t	_				
												ası	.l.a				
			18:00	~ 19:00	18:00	~	19:00	18:00 ~	19.00	18:00 ~	19:00	asi	ina	+			
close				&Leg <b></b>		18:00 ~ 19:00 Basic ¥			orkout	Shape up					close		
				maki.k		ayu.S		maki	.k	asuk	a						
			19:30	~ 20:30	19:30	~	20:30	19:30 ~	20:30	19:30 ~	20:30						
			Pilat	tes Cardio	Ba	Back & Spine		Basic 🔰		jump to	burn	close					
				Rico.S		Rico.S		mai.		maki.							
			21:00	~ 22:00	21:00	~	22:00	21:00 ~	22:00	21:00 ~	22:00						
			В	asic 🔰	Pila	ates Ba	arre	Back & A	ırm 🔰	Advar	ice						
				maki.k		Rico.S		mai.	h	asuk	а						

<sup>●</sup> は検可能レッスン・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はれる場合は、1時間前と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。

pilates K 松	11/18			11/1	11/19	11/20			11/21			11	/22		11/23	11/24	_	
月		火			<b>ж</b>	*			金			-	E			月	_	
	10:30		11:30	10:30					10:30		11:30		~ 11:30	10:30		11:30	,,	-
	Le	Leg Lines			Basic 🔰				jump to burn			Hip F	В	Basic				
		Rico.S			asuka				mai.h			Rico.S						
	12:00	12:00 13:00			13:30				12:00 13:00			12:00 13:00		12:30 13:30				
	Hip	Hip & Leg 🔰			k & Arm 🔰				Waist 🄰			Back & Arm 🔰		Hip Punch		nch		
		mai.h		mai.h					maki.k			mai.h			Rico.			
	13:30	~	14:30						13:30 ~ 14:30			13:30	× 14:30	14:30		15:30		
	Bod	y Bala	nce						Basic 🔰			Pilates Workout		Back & Arm ¥				
	Rico.S					close				mai.h			ki.k		mai.h			
						0.000						15:00	16:00	16:30		17:30		
		close							close			Back & Spine		Leg Lines				
					close							Ric		Rico.	s			
close												close					close	2
												17:30	18:30	0				
												Hip &	Leg 🔰					
												maki.k						
	18:00	~	19:00	18:00	~ 19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00							
	В	Basic 🔰			y Balance	Waist 🔰			Hip Punch				close					
		mai.h			Rico.S		maki.k			lico.S								
	19:30	~	20:30	19:30	~ 20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30							
	Pre	Pre Basic 🔰			Hip & Leg <mark></mark>		Pilates Cardio		Pilates Workout			clo						
		asuka		maki.k Rico.S maki.k														
	21:00	~	22:00	21:00	~ 22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00							
	Shap	e up v	vaist	Le	g Lines	jump to burn			Body Balance									
		asuka			Rico.S	maki.k			Rico.S			1		1				

pila	ites l	K 松戸/	吉		ľ	11/2	25	~			1	スケシ	<b>ブュール</b>				2025/10/31	J
	11/25 11/26 火 水			11/27			11/28			1/29	11/30			i				
	• •			水			木			金			±	日			ì	
10:30 11:30		11:30	10:30		11:30				10:30		11:30	10:30	11:30	10:30		11:30	ı	
Waist 🤰			В	Basic	ı				Basic 🔰			Shape up waist		Waist 🔰		l		
ma	maki.k			maki.k					maki.k			a	suka	maki.k			ı	
12:00		13:00	12:30		13:30				12:00 13:00			12:00 13:00		12:30		13:30	ı	
Basic 🔰		Pilates Cardio						Shape up waist			jump to burn		Advance		•	l		
mai.h			Rico.S	i				asuka			m	nai.h	asuka			ı		
13:30	14:30						13:30		14:30	13:30	14:30	14:30 15:30			1			
Hip & Leg <b>↓</b> maki.k		•							Hip & Leg ¥			Waist 🔰		Basic 🔰				
						close			maki.k			m	aki.k		mai.h		ı	
												15:00	16:00	16:30		17:30	ı	
												Basic 🔰		Shape up waist			l	
				close								m	nai.h	asuka				
cle	ose								close			cl	lose					
												17:30	18:30				ı	
												Pre E	Basic 🔰				l	
												a	suka			ı		
18:00 ·	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00						1	
Leg	Lines	s	Basic 🔰			Back & Spine			Pre Basic 🔰						close	l		
Ric	co.S			mai.h		Rico.S				asuka							ı	
19:30 ·	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30						ı	
Back &	Arm	¥	Hip Punch			Body Balance			Hip & Leg ¥			cl	ose			l		
	ai.h			Rico.S			Rico.S			mai.h							ı	
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00						ı	
Back	&Spii	ne	Back & Arm 🔰			Basic 🔰			jump to burn								l	
	co.S			mai.h			maki.k			mai.h							ı	