

| pilates K 松戸店   |                | 【 11/01 ~ 11/08 】 | スケジュール           |               | 2025/10/16 更新  |                         |                |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|----------------|-------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 11/01           | 11/02          | 11/03             | 11/04            | 11/05         | 11/06          | 11/07                   | 11/08          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Basic👉          | Pilates Cardio |                   | Waist👉           | Back & Arm👉   |                | Stretch & Conditioning👉 | Waist👉         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ayu.S           | Rico.S         |                   | 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 ~ 13:00           | 12:00 ~ 13:00  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pilates Workout | Back & Arm👉    |                   | Release&Strength | Hip & Leg👉    |                | Basic👉                  | Pilates Cardio |  |  |  |  |  |  |  |  |
| maki.k          | mai.h          |                   | ayu.S            | maki.k        |                | maki.k                  | Rico.S         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:30 ~ 14:30   | 14:30 ~ 15:30  |                   | 13:30 ~ 14:30    | close         |                | 13:30 ~ 14:30           | 13:30 ~ 14:30  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hip & Leg👉      | Leg Lines      |                   | jump to burn     |               |                | Back & Spine            | Back & Arm👉    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| mai.h           | Rico.S         |                   | maki.k           |               |                | Rico.S                  | mai.h          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 ~ 16:00   | 16:30 ~ 17:30  |                   | close            |               |                | close                   | 15:00 ~ 16:00  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pilates Barre   | Basic👉         |                   |                  |               |                |                         | Basic👉         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ayu.S           | mai.h          |                   |                  |               |                |                         | maki.k         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| close           | close          |                   |                  |               |                |                         | close          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:30 ~ 18:30   |                |                   |                  |               |                |                         | 17:30 ~ 18:30  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Waist👉          |                |                   |                  |               |                |                         | Leg Lines      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| maki.k          |                |                   |                  |               |                |                         | Rico.S         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| close           |                |                   | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00           | close          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 |                |                   | Leg Lines        | 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           |                |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 |                |                   | Rico.S           | ayu.S         | mai.h          | ayu.S                   |                |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 |                |                   | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00           |                |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 |                |                   | Basic👉           | Waist👉        | Leg Lines      | Hip & Leg👉              |                |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 |                |                   | mai.h            | maki.k        | Rico.S         | mai.h                   |                |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 |                |                   |                  |               |                |                         |                |  |  |  |  |  |  |  |  |

| pilates K 松戸店 |               | 【 11/09 ~ 11/16 】 |                 | スケジュール        |               | 2025/10/16 更新    |                 |                  |                 |                |       |       |
|---------------|---------------|-------------------|-----------------|---------------|---------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|-------|-------|
| 11/09         | 11/10         | 11/11             | 11/12           | 11/13         | 11/14         | 11/15            | 11/16           |                  |                 |                |       |       |
| 日             | 月             | 火                 | 水               | 木             | 金             | 土                | 日               |                  |                 |                |       |       |
| 10:30 ~ 11:30 | close         | 10:30 ~ 11:30     | 10:30 ~ 11:30   | close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30   |                  |                 |                |       |       |
| Hip & Leg 🌈   |               | Release&Strength  | Pilates Workout |               | Pilates Barre | Basic 🌈          | Back & Spine    |                  |                 |                |       |       |
| mai.h         |               | ayu.S             | maki.k          |               | ayu.S         | maki.k           | Rico.S          |                  |                 |                |       |       |
| 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00     | 12:30 ~ 13:30   |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30   |                  |                 |                |       |       |
| Pilates Barre |               | Back & Spine      | Back & Arm 🌈    |               | Basic 🌈       | Advance          | Basic 🌈         |                  |                 |                |       |       |
| ayu.S         |               | Rico.S            | ayu.S           |               | mai.h         | asuka            | ayu.S           |                  |                 |                |       |       |
| 14:30 ~ 15:30 |               | 13:30 ~ 14:30     | close           |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30   |                  |                 |                |       |       |
| Basic 🌈       |               | Pilates Barre     |                 |               | Waist 🌈       | Release&Strength | Pilates Cardio  |                  |                 |                |       |       |
| mai.h         |               | ayu.S             |                 |               | ayu.S         | ayu.S            | Rico.S          |                  |                 |                |       |       |
| 16:30 ~ 17:30 |               | close             |                 |               | close         | close            | Pilates Workout | Release&Strength |                 |                |       |       |
| Back & Arm 🌈  |               |                   |                 |               |               |                  | maki.k          | ayu.S            |                 |                |       |       |
| ayu.S         |               |                   |                 |               |               |                  | close           | close            |                 |                |       |       |
| close         |               |                   |                 |               |               |                  |                 |                  |                 |                |       |       |
|               |               |                   |                 |               |               |                  |                 |                  | 17:30 ~ 18:30   |                |       |       |
|               |               |                   |                 |               |               |                  |                 |                  | Shape up waist  |                |       |       |
|               |               |                   |                 |               |               |                  | asuka           |                  |                 |                |       |       |
| close         |               |                   |                 |               |               |                  | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00  | close | close |
|               |               |                   |                 |               |               |                  | Hip & Leg 🌈     | Basic 🌈          | Pilates Workout | Shape up waist |       |       |
|               |               |                   |                 |               |               |                  | maki.k          | ayu.S            | maki.k          | asuka          |       |       |
|               |               |                   |                 |               |               |                  | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30  |       |       |
|               |               |                   |                 |               |               |                  | Pilates Cardio  | Back & Spine     | Basic 🌈         | jump to burn   |       |       |
|               |               |                   |                 |               |               |                  | Rico.S          | Rico.S           | mai.h           | maki.k         |       |       |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00     | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00 | close         |                  |                 |                  |                 |                |       |       |
| Basic 🌈       | Pilates Barre | Back & Arm 🌈      | Advance         |               |               |                  |                 |                  |                 |                |       |       |
| maki.k        | Rico.S        | 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。

pilates K 松戸店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/16 更新

| 11/17          | 11/18         | 11/19         | 11/20          | 11/21           | 11/22           | 11/23         | 11/24 |               |
|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|-------|---------------|
| 月              | 火             | 水             | 木              | 金               | 土               | 日             | 月     |               |
| close          | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close          | 10:30 ~ 11:30   | 10:30 ~ 11:30   | 10:30 ~ 11:30 | close |               |
|                | Leg Lines     | Pre Basic 🌱   |                | jump to burn    | Hip Punch       | Basic 🌱       |       |               |
|                | Rico.S        | asuka         |                | mai.h           | Rico.S          |               |       |               |
|                | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |                | 12:00 ~ 13:00   | 12:00 ~ 13:00   | 12:30 ~ 13:30 |       |               |
|                | Hip & Leg 🌱   | Back & Arm 🌱  |                | Waist 🌱         | Back & Arm 🌱    | Hip Punch     |       |               |
|                | mai.h         | mai.h         |                | maki.k          | mai.h           | Rico.S        |       |               |
|                | 13:30 ~ 14:30 |               |                | 13:30 ~ 14:30   | 13:30 ~ 14:30   | 14:30 ~ 15:30 |       |               |
|                | Body Balance  |               |                | Basic 🌱         | Pilates Workout | Back & Arm 🌱  |       |               |
|                | Rico.S        |               |                | mai.h           | maki.k          | mai.h         |       |               |
|                |               |               |                | close           | close           | 15:00 ~ 16:00 |       | 16:30 ~ 17:30 |
|                |               |               |                |                 |                 | Back & Spine  |       | Leg Lines     |
|                |               | Rico.S        |                |                 |                 | Rico.S        |       |               |
|                |               | close         |                |                 |                 |               |       |               |
|                |               | 17:30 ~ 18:30 |                |                 |                 |               |       |               |
|                | Hip & Leg 🌱   |               |                |                 |                 |               |       |               |
|                | mai.k         | close         |                |                 |                 |               |       |               |
|                | 18:00 ~ 19:00 |               |                | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00 |       |               |
|                | Basic 🌱       |               |                | Body Balance    | Waist 🌱         | Hip Punch     |       |               |
|                | mai.h         |               |                | Rico.S          | maki.k          | Rico.S        |       |               |
| 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30 |               | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30   |                 |               |       |               |
| Pre Basic 🌱    | Hip & Leg 🌱   |               | Pilates Cardio | Pilates Workout |                 |               |       |               |
| asuka          | maki.k        |               | Rico.S         | maki.k          |                 |               |       |               |
| 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00  |                 |                 |               |       |               |
| Shape up waist | Leg Lines     | jump to burn  | Body Balance   |                 |                 |               |       |               |
| asuka          | Rico.S        | maki.k        | Rico.S         |                 |                 |               |       |               |

pilates K 松戸店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/10/16 更新

| 11/25                  | 11/26                    | 11/27                  | 11/28                   | 11/29                   | 11/30             |                         |
|------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|
| 火                      | 水                        | 木                      | 金                       | 土                       | 日                 |                         |
| 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30            | close                  | 10:30 ~ 11:30           | 10:30 ~ 11:30           | 10:30 ~ 11:30     |                         |
| Waist 🌱<br>maki.k      | Basic 🌱<br>maki.k        |                        | Basic 🌱<br>maki.k       | Shape up waist<br>asuka | Waist 🌱<br>maki.k |                         |
| 12:00 ~ 13:00          | 12:30 ~ 13:30            |                        | 12:00 ~ 13:00           | 12:00 ~ 13:00           | 12:30 ~ 13:30     |                         |
| Basic 🌱<br>mai.h       | Pilates Cardio<br>Rico.S |                        | Shape up waist<br>asuka | jump to burn<br>mai.h   | Advance<br>asuka  |                         |
| 13:30 ~ 14:30          | close                    |                        | 13:30 ~ 14:30           | 13:30 ~ 14:30           | 14:30 ~ 15:30     |                         |
| Hip & Leg 🌱<br>maki.k  |                          |                        | Hip & Leg 🌱<br>maki.k   | Waist 🌱<br>maki.k       | Basic 🌱<br>mai.h  |                         |
| close                  |                          |                        | close                   | close                   | 15:00 ~ 16:00     | 16:30 ~ 17:30           |
|                        |                          |                        |                         |                         | Basic 🌱<br>mai.h  | Shape up waist<br>asuka |
|                        |                          |                        |                         |                         | close             | close                   |
|                        |                          |                        |                         |                         | 17:30 ~ 18:30     |                         |
| Pre Basic 🌱<br>asuka   |                          |                        |                         |                         |                   |                         |
| 18:00 ~ 19:00          |                          | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00           | 18:00 ~ 19:00           | close             |                         |
| Leg Lines<br>Rico.S    |                          | Basic 🌱<br>mai.h       | Back & Spine<br>Rico.S  | Pre Basic 🌱<br>asuka    |                   |                         |
| 19:30 ~ 20:30          |                          | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30           | 19:30 ~ 20:30           |                   |                         |
| Back & Arm 🌱<br>mai.h  | Hip Punch<br>Rico.S      | Body Balance<br>Rico.S | Hip & Leg 🌱<br>mai.h    |                         |                   |                         |
| 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00           |                         |                   |                         |
| Back & Spine<br>Rico.S | Back & Arm 🌱<br>mai.h    | Basic 🌱<br>maki.k      | jump to burn<br>mai.h   |                         |                   |                         |

🌱 : 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時間前を切った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。