

pilates K 松戸店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール		2025/11/05	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	close	close	10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30		
Basic👉	Pilates Cardio				Waist👉	Back & Arm👉	Release&Strength	Waist👉					
ayu.S	Rico.S				ayu.S	mai.h	ayu.S	Rico.S					
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30				12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00					
Back & Arm👉	Back & Arm👉				Release&Strength	Waist👉	Basic👉	Pilates Cardio					
mai.h	mai.h				ayu.S	Non.Y	ayu.S	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				Hip & Leg👉		Back & Spine	Back & Arm👉					
mai.h	Rico.S				mai.h		Rico.S	mai.h					
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30				close		close	close		15:00 ～ 16:00			
Pilates Barre	Basic👉									Basic👉			
ayu.S	mai.h									mai.h			
close	close									close			
17:30 ～ 18:30										17:30 ～ 18:30			
Waist👉										Leg Lines			
ayu.S										Rico.S			
close	close					18:00 ～ 19:00				18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close
						Leg Lines				Hip & Leg👉	Pilates Cardio	Basic👉	
						Rico.S				mai.h	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	Rico.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	ayu.S				Rico.S	mai.h							

pilates K 松戸店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/05 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 🇲🇻		Stretch & Conditioning 🇲🇻	Pilates Cardio		Pilates Barre	Basic 🇲🇻	Back & Spine									
mai.h		Rico.S	runa		ayu.S	ayu.S	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		TOWA.s	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 🇲🇻		jump to burn			Waist 🇲🇻	Release&Strength	Pilates Cardio									
mai.h		Airi.K			ayu.S	ayu.S	Rico.S									
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	16:30 ~ 17:30								
Back & Arm 🇲🇻								Pilates Workout	Waist 🇲🇻							
ayu.S								asuka	ayu.S							
close								close	close	close	close	close				
													17:30 ~ 18:30			
													Shape up waist			
													asuka			
													18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
													Waist 🇲🇻	Basic 🇲🇻	jump to burn	Shape up waist
													ayu.S	TOWA.s	mai.h	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	TOWA.s	mai.h
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00													
Basic 🇲🇻	Pilates Barre	Back & Arm 🇲🇻	Advance													
ayu.S	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

2025/11/05 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	mai.h		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Hip Punch		
	mai.h	mai.h		mai.h	mai.h	Rico.S		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Body Balance			Basic 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
	Rico.S			TOWA.s	TOWA.s	mai.h		
	close	close		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.h							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close		
Basic 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Hip Punch					
TOWA.s	Rico.S	Rico.S	Rico.S					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱					
asuka	TOWA.s	Rico.S	TOWA.s					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Shape up waist	Leg Lines	Basic 🌱	Body Balance					
asuka	Rico.S	TOWA.s	Rico.S					

pilates K 松戸店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/11/05 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	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	
mai.h	TOWA.s		TOWA.s	asuka	mai.h	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🌱	Pilates Cardio		Shape up waist	jump to burn	Advance	
TOWA.s	Rico.S		asuka	mai.h	asuka	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱	
mai.h			asuka	TOWA.s	mai.h	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Hip & Leg 🌱	Shape up waist
					mai.h	asuka
		close				
		17:30 ~ 18:30				
Pre Basic 🌱						
asuka						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Leg Lines	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Pre Basic 🌱			
Rico.S	mai.h	Rico.S	asuka			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
jump to burn	Hip Punch	Body Balance	Hip & Leg 🌱			
mai.h	Rico.S	Rico.S	mai.h			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Spine	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	jump to burn			
Rico.S	mai.h	TOWA.s	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。