

pilatesK 松戸店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/11 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	close	10:30 ~ 11:30	Basic	Advance	Hip Punch	Back & Spine			
		aika.M	asuka	Rico.S	Rico.S				
		12:30 ~ 13:30	jump to burn	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		mai.h	Hip & Leg	Back & Arm	Back & Arm				
			asuka	MIRAI.T	aika.M				
			13:30 ~ 14:30	Waist spXmas	Leg Lines	Basic			
			asuka	Rico.S	Rico.S				
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
				Back & Arm	Hip & Leg				
				MIRAI.T	aika.M				
close	close	18:00 ~ 19:00	Body Balance	Basic	Hip Punch				
		Rico.S	mai.h	Rico.S					
		19:30 ~ 20:30	Back & Arm	Pilates Cardio	Hip & Leg				
		mai.h	Rico.S	aika.M					
		21:00 ~ 22:00	Back & Spine	Hip & Leg	Stretch & Conditioning				
		Rico.S	aika.M	Rico.S					

pilatesK 松戸店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール							
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Leg Lines	Pre Basic		Hip & Leg	Shape up waist	Back & Arm	Shape up waist	jump to burn		
Rico.S	asuka		mai.h	asuka	MIRAI.T	asuka	mai.h		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm	Body Balance		Shape up waist	Waist spXmas	Hip & Leg	Back & Arm	Back & Arm		
mai.h	Rico.S		asuka	Airi.T	mai.h	MIRAI.T	MIRAI.T		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Back & Spine			Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm		Hip & Leg		
Rico.S			mai.h	asuka	MIRAI.T		mai.h		
close			close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre	jump to burn	Back & Spine	Pilates Cardio			jump to burn	Hip & Leg		
asuka	mai.h	Rico.S	Rico.S			mai.h	aika.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Shape up waist	Hip Punch	Hip & Leg	Pre Basic						
asuka	Rico.S	mai.h	asuka						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg	Back & Arm	Leg Lines	Back & Spine						
mai.h	mai.h	Rico.S	Rico.S						

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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								【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール				2025/12/11 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	月	12/22	12/23	12/24					
水	木	金	土	日	月		火	水					
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	月		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Back & Arm 🌱		Back & Spine	Leg Lines	Pilates Cardio			Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Cardio					
MIRAI.T		ayaka	Rico.S	Rico.S			Rico.S	Rico.S					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Hip & Leg 🌱		Hip Punch	Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱			Basic 🌱	Basic 🌱					
aika.M		Rico.S	ayaka	Kanae.T			mai.h	mai.h					
	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
		Release&Strength	Back & Spine	Hip Punch			Back & Spine	Hip Punch					
		ayaka	Rico.S	Rico.S			ayaka	Rico.S					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱				aika.M	Kanae.T					
		close	close				close	close					
		17:30 ~ 18:30	Hip Punch				17:30 ~ 18:30	Hip Punch					
		Rico.S					Rico.S						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱					Back & Arm 🌱	Shape up waist					
mai.h	ayaka	mai.h					mai.h	asuka					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🌱	Body Balance	Leg Lines					Body Balance	Hip Punch					
aika.M	ayaka	Rico.S					Rico.S	Rico.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
jump to burn	Back & Spine	Back & Arm 🌱					Hip & Leg 🌱	Release&Strength					
mai.h	ayaka	mai.h					mai.h	asuka					

pilatesK 松戸店								【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール				12/31	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	月	火	水						
木	金	土	日	月	火	水							
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30										
	Waist 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱										
	Satomi.K	asuka	mai.h										
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30										
	jump to burn	jump to burn	Pre Basic 🌱										
	mai.h	mai.h	asuka										
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30										
	Back & Arm 🌱	Advance	jump to burn										
	Satomi.K	asuka	mai.h										
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30											
close	Hip & Leg 🌱	Shape up waist											
	mai.h	asuka											
	close	close											
	17:30 ~ 18:30	Body Balance											
	asuka												
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00											
	Hip & Leg 🌱	Advance											
	mai.h	asuka											
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30											
	Waist spXmas 🌱	Hip & Leg 🌱											
close	asuka	mai.h											
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
	Pilates Barre	Pre Basic 🌱											
	asuka	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。