

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Basic 🌟		Advance	Hip Punch	Back & Spine		
		aika.M		asuka	Rico.S	Rico.S		
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		jump to burn		Hip & Leg 🌟	Back & Arm 🌟	Back & Arm 🌟		
		mai.h		asuka	MIRAI.T	aika.M		
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
				Waist spXmas 🌟	Leg Lines	Basic 🌟		
				asuka	Rico.S	Rico.S		
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Back & Arm 🌟	Hip & Leg 🌟		
					MIRAI.T	aika.M		
					close	close		
					17:30 ~ 18:30			
					Waist spXmas 🌟			
					Satomi.K			
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
				Body Balance	Basic 🌟	Hip Punch		
				Rico.S	aika.M	Rico.S		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Back & Arm 🌟	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌟		
				aika.M	Rico.S	aika.M		
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30
Back & Spine			Basic 🌟	Stretch & Conditioning 🌟	Back & Arm 🌟		Hip & Leg 🌟
Rico.S			mai.h	asuka	MIRAI.T		mai.h
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
				Waist spXmas 🌟	Basic 🌟		
				Airi.T	mai.h		
				close			
17:30 ~ 18:30			Advance				
asuka							
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
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	19:30 ~ 20:30		
Shape up waist	Hip Punch	Hip & Leg 🌟	Pre Basic 🌟	Back & Arm 🌟	Basic 🌟		
asuka	Rico.S	mai.h	asuka	MIRAI.T	mai.h		
21:00 ~ 22:00	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	Hip & Leg 🌟	Back & Arm 🌟		
mai.h	mai.h	Rico.S	Rico.S			mai.h	aika.M

🌟：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		【 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	12/22	12/23	12/24										
水	木	金	土	日	月	火	水										
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30										
Back & Arm 🌿		Back & Spine	Leg Lines	Pilates Cardio		Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Cardio										
MIRALT		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	aika.M	Kanae.T		mai.h	mai.h										
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close										
		Release&Strength	Back & Spine	Hip Punch		Back & Spine											
		ayaka	Rico.S	Rico.S		Rico.S											
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close											
			Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿													
			aika.M	Kanae.T													
			close	close													
		17:30 ~ 18:30															
		Hip Punch															
		Rico.S															
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿					Hip & Leg 🌿				Back & Arm 🌿	Shape up waist				
mai.h	aika.M	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													
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			
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		
木	金	土	日	月	火	水		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close		
	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					
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		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					close	
	Hip & Leg 🌿	Advance						
mai.h	asuka							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Waist spXmas 🌿	Hip & Leg 🌿							
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。