

| pilates K 松戸店 |                                                   | 【 09/01 ~ 09/08 】                         |                                      | スケジュール                                   |                                          | 2025/08/15 更新                        |       |
|---------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|-------|
| 09/01         | 09/02                                             | 09/03                                     | 09/04                                | 09/05                                    | 09/06                                    | 09/07                                | 09/08 |
| 月             | 火                                                 | 水                                         | 木                                    | 金                                        | 土                                        | 日                                    | 月     |
| close         | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>maki.k              | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>ayu.S      |                                      | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>mai.H          | 10:30 ~ 11:30<br>Leg Lines<br>Rico.S     | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>ayu.S      | close |
|               | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>Rico.S | 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>maki.k   |                                      | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>mai.H      | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>maki.k  | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>mai.H  |       |
|               | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>maki.k           |                                           |                                      | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>ayu.S          | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>ayu.S     | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>ayu.S |       |
|               |                                                   |                                           |                                      |                                          | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>ayu.S          | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>mai.H      |       |
|               |                                                   |                                           |                                      |                                          |                                          |                                      |       |
|               |                                                   |                                           |                                      |                                          | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Barre<br>Rico.S |                                      |       |
|               | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>ayu.S              | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>mai.H       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>mai.H      | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Rico.S  |                                          |                                      |       |
|               | 19:30 ~ 20:30<br>Leg Lines<br>Rico.S              | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Rico.S | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>ayu.S | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>maki.k  |                                          |                                      |       |
|               | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>ayu.S                   | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>mai.H           | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>ayu.S      | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Rico.S |                                          |                                      |       |
|               |                                                   |                                           |                                      |                                          |                                          |                                      |       |

| pilates K 松戸店                           |                                         | 【 09/09 ~ 09/16 】                                |                                         | スケジュール                                       |                                          | 2025/08/15 更新 |                                           |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|
| 09/09                                   | 09/10                                   | 09/11                                            | 09/12                                   | 09/13                                        | 09/14                                    | 09/15         | 09/16                                     |
| 火                                       | 水                                       | 木                                                | 金                                       | 土                                            | 日                                        | 月             | 火                                         |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>mai.H         | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>mai.H     |                                                  | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>maki.k        | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>maki.k      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>mai.H      | close         | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>ayu.S           |
| 12:00 ~ 13:00<br>Leg Lines<br>Rico.S    | 12:30 ~ 13:30<br>Body Balance<br>Rico.S |                                                  | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>mai.H     | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>asuka     | 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist<br>asuka |               | 12:00 ~ 13:00<br>Leg Lines<br>Rico.S      |
| 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>mai.H     |                                         |                                                  | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>maki.k        | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Rico.S      | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>ayu.S     |               | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>ayu.S      |
|                                         |                                         |                                                  |                                         | 15:00 ~ 16:00<br>Release & Strength<br>asuka | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>maki.k         |               |                                           |
|                                         |                                         |                                                  |                                         |                                              |                                          |               |                                           |
|                                         |                                         |                                                  |                                         | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>maki.k         |                                          |               |                                           |
| 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>maki.k    | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>ayu.S    | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Workout<br>asuka        | 18:00 ~ 19:00<br>Leg Lines<br>Rico.S    |                                              |                                          |               | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Rico.S |
| 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>maki.k | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>ayu.S         | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>mai.H              | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>Rico.S |                                              |                                          |               | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>mai.H           |
| 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>ayu.S    | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>maki.k        | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>asuka | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>mai.H         |                                              |                                          |               | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>mai.H       |
|                                         |                                         |                                                  |                                         |                                              |                                          |               |                                           |

:体験可能レッスン  
・クラスの個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 時間前までにお願いしております。  
・レッスン開始時刻 1 時間前を切ったで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                           |                                          | 【 09/17 ~ 09/24 】                         |                                         | スケジュール                                    |       | 2025/08/15 更新                           |                                            |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|
| 09/17                                   | 09/18                                    | 09/19                                     | 09/20                                   | 09/21                                     | 09/22 | 09/23                                   | 09/24                                      |
| 水                                       | 木                                        | 金                                         | 土                                       | 日                                         | 月     | 火                                       | 水                                          |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>maki.k        |                                          | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Rico.S   | 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>mai.H       | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Rico.S | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>mai.H     | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>maki.k           |
| 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>mai.H     |                                          | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>mai.H           | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Spine<br>Rico.S | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>mai.H       |       | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>maki.k | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>ayu.S       |
|                                         |                                          | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Rico.S | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>maki.k        | 14:30 ~ 15:30<br>Body Balance<br>Rico.S   |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>mai.H         |                                            |
|                                         |                                          |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>maki.k        | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>mai.H           |       |                                         |                                            |
|                                         |                                          |                                           |                                         |                                           |       |                                         |                                            |
|                                         |                                          |                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Leg Lines<br>Rico.S    |                                           |       |                                         |                                            |
| 18:00 ~ 19:00<br>Leg Lines<br>Rico.S    | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Rico.S | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>maki.k   |                                         |                                           |       | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Rico.S | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Workout<br>asuka  |
| 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>maki.k | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>maki.k         | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>mai.H       |                                         |                                           |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>maki.k        | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Spine<br>Rico.S    |
| 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>Rico.S | 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>Rico.S     | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>maki.k          |                                         |                                           |       | 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>Rico.S    | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>asuka |

| pilates K 松戸店                           |                                            | 【 09/25 ~ 09/30 】                        |                                          | スケジュール |                                         | 2025/08/15 更新 |  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|--------|-----------------------------------------|---------------|--|
| 09/25                                   | 09/26                                      | 09/27                                    | 09/28                                    | 09/29  | 09/30                                   |               |  |
| 木                                       | 金                                          | 土                                        | 日                                        | 月      | 火                                       |               |  |
|                                         | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>ayu.S       | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>asuka | 10:30 ~ 11:30<br>Advance<br>asuka        | close  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>maki.k        |               |  |
|                                         | 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>asuka | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Spine<br>Rico.S  | 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>maki.k  |        | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>ayu.S |               |  |
|                                         | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>ayu.S            | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>maki.k         | 14:30 ~ 15:30<br>Shape up waist<br>asuka |        | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>maki.k    |               |  |
|                                         |                                            | 15:00 ~ 16:00<br>Leg Lines<br>Rico.S     | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>maki.k     |        |                                         |               |  |
|                                         |                                            |                                          |                                          |        |                                         |               |  |
|                                         |                                            | 17:30 ~ 18:30<br>Advance<br>asuka        |                                          |        |                                         |               |  |
| 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>maki.k | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>maki.k           |                                          |                                          |        | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Rico.S |               |  |
| 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>ayu.S | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>asuka   |                                          |                                          |        | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>ayu.S         |               |  |
| 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>ayu.S    | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>maki.k       |                                          |                                          |        | 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>Rico.S    |               |  |

・体験可能レッスン  
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。  
 ・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは時間前迄となります。  
 ※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。