

pilates K 柏店		【	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										
Pilates Barre	Basic		Back & Spine	jump to burn		Basic	Back & Arm										
Akari	mei.o		Kanoka	Kanoka		Akari	mei.o										
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	Waist		Hip & Leg	Back & Arm		Pilates Barre	jump to burn										
mei.o	Ai.Y		Akari	mei.o		Akari	Ai.Y										
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30	close		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30										
Leg Lines	Hip & Leg		Pre Basic			Leg Lines	Basic										
Akari	mei.o		Kanoka			Kanoka	mei.o										
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30		close			close	15:00 ～ 16:00										
Basic	Shape up waist						Waist										
mei.o	Ai.Y						Ai.Y										
close	close						close										
17:30 ～ 18:30							17:30 ～ 18:30										
Release&Strength							Hip & Leg										
Akari							mei.o										
close							close										
close			18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00											
			Basic	Waist	Shape up waist	Hip & Leg											
			airi.m	Akari	Ai.Y	mei.o											
			19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30											
			jump to burn	Hip & Leg	Back & Arm	Pre Basic											
			Akari	mei.o	mei.o	Kanoka											
			21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00											
			Waist	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Back & Arm											
			airi.m	Akari	Ai.Y	mei.o											

pilates K 柏店				【 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					
Release&Strength		Leg Lines	Body Balance		Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Workout					
Akari		Kanoka	Kanoka		Akari	Akari	Akari					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Basic 🌿		Waist 🌿	Pre Basic		Back & Spine	Basic 🌿	Body Balance					
mei.o		airi.m	Kanoka		Kanoka	mei.o	Kanoka					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Pilates Workout		Basic 🌿			Pilates Barre	jump to burn	Release&Strength					
Akari		airi.m			Akari	Akari	Akari					
16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back & Arm 🌿						Hip & Leg 🌿	Back & Spine					
mei.o						mei.o	Kanoka					
close						close	close					
						17:30 ~ 18:30						
						Leg Lines						
						Akari						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close						
		Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Leg Lines	Basic 🌿							
		mei.o	JUKA.W	Kanoka	mei.o							
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
		Shape up waist	Basic 🌿	Pilates Workout	Waist 🌿							
		Kanoka	mei.o	Akari	Al.Y							
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic	Hip & Leg 🌿							
		mei.o	JUKA.W	Kanoka	mei.o							

🟢：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 柏店

【 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
	Pre Basic	Hip & Leg		Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	
	Kanoka	mei.o		mei.o	未確定	Ai.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Pilates Barre	Shape up waist		Back & Arm	Waist	Back & Arm	
	ayu.s	Kanoka		未確定	ayu.s	未確定	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Stretch & Conditioning			Hip & Leg	Body Balance	Shape up waist	
	Kanoka			mei.o	Kanoka	Ai.Y	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic	Back & Arm	
					ayu.s	未確定	
		close			close		
		17:30 ~ 18:30					
	Back & Arm						
	未確定	close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic	Basic		Back & Arm	Pre Basic			
mei.o	ayu.s		mei.o	Kanoka			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Release&Strength	Hip & Leg		Waist	Pilates Barre			
ayu.s	airi.m	ayu.s	ayu.s				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm	Pilates Barre	Basic	Back & Spine				
mei.o	ayu.s	mei.o	Kanoka				

pilates K 柏店

【 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
Back & Arm 🌿	Pre Basic		Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿
未確定	Kanoka		airi.m	ayu.s	mei.o
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🌿	Back & Spine		Waist 🌿	Basic 🌿	Leg Lines
mei.o	Kanoka		ayu.s	mei.o	Kanoka
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Release&Strength	Hip & Leg 🌿
未確定			airi.m	ayu.s	mei.o
close			close	close	15:00 ~ 16:00
		Hip & Leg 🌿			Back & Arm 🌿
		mei.o			未確定
	close	close			
17:30 ~ 18:30					
Waist 🌿					
ayu.s					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
Ai.Y	mei.o	mei.o	未確定		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength		
mei.o	ayu.s	未確定	ayu.s		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
jump to burn	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		
Ai.Y	mei.o	mei.o	未確定		

🌱 : 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。