

pilatesK 柏店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/18 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	
		Pilates Barre		Back & Arm	Hip & Leg	Release & Strength		
		ayu.S		Momoka.O	mei.o	ayu.S		
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Back & Arm		Waist spXmas	Basic	Back & Arm		
		Momoka.O		ayu.S	MOMOKA.I	Momoka.O		
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
				Release & Strength	Back & Arm	Pilates Barre		
				ayu.S	Momoka.O	ayu.S		
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Waist spXmas	Back & Arm		
					MOMOKA.I	Momoka.O		
					close	close		
				17:30 ~ 18:30				
				Hip & Leg				
				mei.o				
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
		Basic		Waist spXmas	Hip & Leg			
		JUKA.W		ayu.S	mei.o			
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Back & Arm		Hip & Leg	Pilates Barre			
		Momoka.O		mei.o	ayu.S			
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Release & Strength		Pilates Barre	Basic			
		JUKA.W		ayu.S	mei.o			

pilatesK 柏店		【 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
Back&Spine	Back&Arm		Hip&Leg	Pre Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Waist spXmas
Kanoka	Momoka.O		airi.m	Kanoka	Momoka.O	mei.o	MOMOKA.I
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Basic	Release&Strength		Basic	Back&Arm	Release&Strength	Back&Arm	Back&Arm
mei.o	ayu.S		mei.o	mei.o	ayu.S	Momoka.O	Momoka.O
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30
Body Balance			jump to burn	Advance	Back&Arm		Basic
Kanoka			airi.m	Kanoka	Momoka.O		MOMOKA.I
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
				Hip&Leg	Pilates Barre		
				mei.o	ayu.S		
				close			
		17:30 ~ 18:30					
Body Balance							
Kanoka							
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	Shape up waist	Release&Strength	Back&Arm		Pilates Barre	Hip&Leg	
ayu.S	Kanoka	ayu.S	Momoka.O		ayu.S	mei.o	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip&Leg	Basic	Waist spXmas	Leg Lines		Hip&Leg	Back&Arm	
mei.o	mei.o	ayu.S	Kanoka		mei.o	Momoka.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist spXmas	Leg Lines	Back&Arm	Back&Arm		Release&Strength	Basic	
ayu.S	Kanoka	Momoka.O	Momoka.O	ayu.S	mei.o		

・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 サイトをご覧ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みしております。
 ・レッスン開始時刻 1 時間前を切った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 柏店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/16 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									
Basic		Hip & Leg	Leg Lines	Stretch & Conditioning		Basic	Advance									
mei.o		mei.o	Kanoka	Al.Y		ayu.s	Kanoka									
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30									
Pilates Barre		Back & Spine	Hip & Leg	Back & Arm		Hip & Leg	Waist									
ayu.s		Kanoka	airi.m	Momoka.O		mei.o	Momoka.O									
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	close							
		Basic	Body Balance	Shape up waist		Shape up waist										
		mei.o	Kanoka	Al.Y		ayu.s										
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close										
			Waist spXmas	Back & Arm												
			airi.m	Momoka.O												
			close	close												
			17:30 ~ 18:30													
			Pre Basic													
			Kanoka													
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00									
Leg Lines	Basic	Shape up waist				Back & Arm	Pilates Barre									
Kanoka	mei.o	Kanoka				Momoka.O	ayu.s									
~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
Waist spXmas	Back & Arm	Pre Basic				Release & Strength	Basic									
ayu.s	Momoka.O	Kanoka				mei.o	mei.o									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Advance	Hip & Leg	Back & Arm				Waist	Shape up waist									
Kanoka	mei.o	Momoka.O				Momoka.O	ayu.s									

pilatesK 柏店		【 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	
	Back&Arm	Pilates Barre	Body Balance				
	Momoka.O	ayu.s	Kanoka				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	jump to burn	Back&Arm	Basic				
	airi.m	Momoka.O	ayu.s				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Waist	Hip&Leg	Release&Strength				
	Momoka.O	mei.o	mei.o				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Shape up waist	Back&Arm				
		ayu.s	Momoka.O				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30					
	Release&Strength						
	mei.o						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					close
Hip&Leg	Basic						
mei.o	mei.o						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
jump to burn	Back&Spine						
airi.m	Kanoka						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic	Release&Strength						
mei.o	mei.o						

・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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。