

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Waist MOMOKA.I		10:30 ~ 11:30 Basic Ai.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Akari	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg mei.o	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg mei.o	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Kanoka
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Akari		12:00 ~ 13:00 Waist Mana.H	12:00 ~ 13:00 Basic mei.o	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Mana.H		12:00 ~ 13:00 Body Balance Kanoka	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Akari
		13:30 ~ 14:30 jump to burn Ai.Y	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Akari	14:30 ~ 15:30 Basic mei.o		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kanoka	
			15:00 ~ 16:00 Basic airi.m	16:30 ~ 17:30 Waist Mana.H			
			17:30 ~ 18:30 Hip&Leg mei.o				
18:00 ~ 19:00 Basic mei.o	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Kanoka	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg mei.o				18:00 ~ 19:00 Basic Akari	18:00 ~ 19:00 Waist MOMOKA.I
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Akari	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Mana.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mana.H				19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Akari	19:30 ~ 20:30 Basic mei.o
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg mei.o	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kanoka	21:00 ~ 22:00 Basic mei.o				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg mei.o	21:00 ~ 22:00 Back&Arm MOMOKA.I

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mana.H	10:30 ~ 11:30 Basic mei.o	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Akari	close	10:30 ~ 11:30 Basic mei.o	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Ai.Y	
	12:00 ~ 13:00 Basic MOMOKA.I	12:00 ~ 13:00 jump to burn Akari	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Mana.H		12:00 ~ 13:00 Leg Lines Akari	12:30 ~ 13:30 jump to burn Ai.Y	
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Mana.H	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg mei.o	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Akari		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg mei.o		
		15:00 ~ 16:00 Back&Spine Kanoka	16:30 ~ 17:30 Basic Mana.H				
		17:30 ~ 18:30 Leg Lines Akari					
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Sayoko.K	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Akari				18:00 ~ 19:00 Back&Arm Kanoka	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Sayoko.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Akari
19:30 ~ 20:30 Waist Mana.H	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Kanoka				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Akari	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Akari	19:30 ~ 20:30 Basic Ai.Y
21:00 ~ 22:00 Basic Sayoko.K	21:00 ~ 22:00 Waist Akari				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Kanoka	21:00 ~ 22:00 Basic Sayoko.K	21:00 ~ 22:00 Waist Akari

・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週間前までお問い合わせしております。
 ・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。

pilates K 柏店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/30 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Akari	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Sayoko.K	10:30 ~ 11:30 Basic airi.m	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanoka	10:30 ~ 11:30 Basic MOMOKA.I		10:30 ~ 11:30 Back&Arm Mana.H
12:00 ~ 13:00 Back&Spine Kanoka	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mana.H	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Kanoka		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg mei.o	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mana.H		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Akari
13:30 ~ 14:30 Basic Akari	13:30 ~ 14:30 Basic Sayoko.K	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg airi.m		13:30 ~ 14:30 Waist Kanoka			13:30 ~ 14:30 Basic Mana.H
	15:00 ~ 16:00 Back&Spine Mana.H	16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning Akari					
	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Sayoko.K						
18:00 ~ 19:00 Basic MOMOKA.I				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mana.H	18:00 ~ 19:00 Basic mei.o	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Sayoko.K	18:00 ~ 19:00 Back&Arm MOMOKA.I
19:30 ~ 20:30 Waist Kanoka				19:30 ~ 20:30 Basic mei.o	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Kanoka	19:30 ~ 20:30 Waist Akari	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Akari
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg MOMOKA.I				21:00 ~ 22:00 Back&Spine Mana.H	21:00 ~ 22:00 Back&Arm mei.o	21:00 ~ 22:00 Basic Sayoko.K	21:00 ~ 22:00 Waist MOMOKA.I

pilates K 柏店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/30 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mana.H	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ai.Y	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Akari	10:30 ~ 11:30 Back&Arm MOMOKA.I		10:30 ~ 11:30 Basic airi.m	
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg mei.o	12:30 ~ 13:30 Back&Arm mei.o		12:00 ~ 13:00 Waist Mana.H	12:30 ~ 13:30 Basic mei.o		12:00 ~ 13:00 Back&Spine Kanoka	
13:30 ~ 14:30 Basic Sayoko.K	14:30 ~ 15:30 jump to burn Ai.Y		13:30 ~ 14:30 Leg Lines Akari			13:30 ~ 14:30 Waist airi.m	
15:00 ~ 16:00 Back&Arm mei.o	16:30 ~ 17:30 Basic mei.o						
17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Sayoko.K							
				18:00 ~ 19:00 Back&Arm Kanoka	18:00 ~ 19:00 Waist Mana.H	18:00 ~ 19:00 Basic Akari	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mana.H
				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mana.H	19:30 ~ 20:30 Basic mei.o	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg mei.o	19:30 ~ 20:30 jump to burn Akari
				21:00 ~ 22:00 Basic Kanoka	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mana.H	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Akari	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Mana.H

・休職可能レッスン
 ・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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをごキャンセルされる場合は、1週間前までにお願いをしております。
 ・レッスンの開始時刻1時間前までのごキャンセルは、お振替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。