

| 06/01                                  | 06/02 | 06/03                                 | 06/04                                               | 06/05                                      | 06/06                                     | 06/07                                   | 06/08                                        |
|----------------------------------------|-------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|
| 日                                      | 月     | 火                                     | 水                                                   | 木                                          | 金                                         | 土                                       | 日                                            |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Maki.H       | close | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>runa | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>tina.H                    | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>minori.T | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>minori.T    | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Miho.N        | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>tina.H             |
| 12:00 ~ 13:00<br>Advance<br>runa       |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>tina.H      | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Cardio<br>runa             | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>tina.H           | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>runa    | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Maki.H        | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>minori.T       |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Maki.H       |       | 13:30 ~ 14:30<br>Advance<br>runa      |                                                     | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>minori.T     | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>tina.H          | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>runa   | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>tina.H             |
| 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>runa |       |                                       |                                                     |                                            |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>Miho.N   | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Workout<br>minori.T |
|                                        |       |                                       |                                                     |                                            |                                           |                                         |                                              |
|                                        |       |                                       |                                                     |                                            |                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Cardio<br>runa |                                              |
|                                        |       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Miho.N      | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Maki.H                    | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Miho.N      | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Miho.N          |                                         |                                              |
|                                        |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Maki.H      | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>minori.T              | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Maki.H           | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>runa |                                         |                                              |
|                                        |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Miho.N | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>minori.T | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Miho.N           | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Maki.H          |                                         |                                              |

| 06/09 | 06/10                                         | 06/11                                      | 06/12                                           | 06/13                                         | 06/14                                               | 06/15                                         | 06/16 |
|-------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|
| 月     | 火                                             | 水                                          | 木                                               | 金                                             | 土                                                   | 日                                             | 月     |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Miho.N         | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Miho.N           | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Maki.H                | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Miho.N         | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>runa              | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Miho.N         | close |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Maki.H              | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>tina.H           | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Miho.N                | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Maki.H              | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>tina.H                    | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>minori.T        |       |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Miho.N              |                                            | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Miho.N           | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Miho.N              | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>minori.T        | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Miho.N     |       |
|       |                                               |                                            |                                                 |                                               | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>runa               | 15:00 ~ 16:00<br>Release&Strength<br>minori.T |       |
|       |                                               |                                            |                                                 |                                               | 17:30 ~ 18:30<br>Stretch & Conditioning<br>minori.T |                                               |       |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>minori.T        | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>minori.T | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>tina.H                | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>minori.T |                                                     |                                               |       |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>tina.H              | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>runa    | 19:30 ~ 20:30<br>Advance<br>runa                | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>runa        |                                                     |                                               |       |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>minori.T | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>minori.T     | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>runa | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>minori.T        |                                                     |                                               |       |

👉: 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 津田沼ビート店                                    |                                              | 【 06/17 ~ 06/24 】                             |                                            | スケジュール                                               |                                           | 2025/05/14 | 更新                                            |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|
| 06/17                                                | 06/18                                        | 06/19                                         | 06/20                                      | 06/21                                                | 06/22                                     | 06/23      | 06/24                                         |
| 火                                                    | 水                                            | 木                                             | 金                                          | 土                                                    | 日                                         | 月          | 火                                             |
| 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>minori.T           | 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>Maki.H            | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg👉<br>minori.T       | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>minori.T | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm👉<br>Miho.N               | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Miho.N | close      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg👉<br>未確定            |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>Maki.H                    | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Workout<br>minori.T | 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>minori.T | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>Maki.H          | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning👉<br>minori.T | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>runa   |            | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Miho.N     |
| 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>minori.T |                                              | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>Maki.H             | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg👉<br>minori.T    | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>Maki.H                    | 13:30 ~ 14:30<br>Waist👉<br>Miho.N         |            | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>tina.H             |
|                                                      |                                              |                                               |                                            | 15:00 ~ 16:00<br>Shape up waist<br>Miho.N            | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>runa     |            |                                               |
|                                                      |                                              |                                               |                                            |                                                      |                                           |            |                                               |
|                                                      |                                              |                                               |                                            | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg👉<br>未確定                   |                                           |            |                                               |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>tina.H                    | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm👉<br>Miho.N       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist👉<br>Miho.N             | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>runa    |                                                      |                                           |            | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>minori.T |
| 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm👉<br>Miho.N               | 19:30 ~ 20:30<br>Basic👉<br>tina.H            | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm👉<br>Miho.N        | 19:30 ~ 20:30<br>Basic👉<br>tina.H          |                                                      |                                           |            | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>runa         |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist👉<br>Miho.N                    | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>Miho.N    | 21:00 ~ 22:00<br>Basic👉<br>tina.H             | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>runa  |                                                      |                                           |            | 21:00 ~ 22:00<br>Basic👉<br>Maki.H             |

| pilates K 津田沼ビート店                         |                                            | 【 06/25 ~ 06/30 】                                    |                                           | スケジュール                                        |       | 2025/05/14 | 更新 |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|------------|----|
| 06/25                                     | 06/26                                      | 06/27                                                | 06/28                                     | 06/29                                         | 06/30 | close      |    |
| 水                                         | 木                                          | 金                                                    | 土                                         | 日                                             | 月     |            |    |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>tina.H         | 10:30 ~ 11:30<br>Advance<br>runa           | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg👉<br>tina.H                | 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>Maki.H         | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>runa       |       |            |    |
| 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>runa     | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg👉<br>未確定         | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>Maki.H                    | 12:00 ~ 13:00<br>Waist👉<br>Miho.N         | 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>minori.T |       |            |    |
|                                           | 13:30 ~ 14:30<br>Waist👉<br>runa            | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg👉<br>tina.H                | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg👉<br>tina.H     | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>Maki.H             |       |            |    |
|                                           |                                            |                                                      | 15:00 ~ 16:00<br>Basic👉<br>Maki.H         | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>minori.T    |       |            |    |
|                                           |                                            |                                                      |                                           |                                               |       |            |    |
|                                           |                                            |                                                      | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>Miho.N |                                               |       |            |    |
| 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg👉<br>未確定        | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm👉<br>Miho.N     | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Miho.N            |                                           |                                               |       |            |    |
| 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Miho.N | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>minori.T | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Workout<br>minori.T         |                                           |                                               |       |            |    |
| 21:00 ~ 22:00<br>Advance<br>runa          | 21:00 ~ 22:00<br>Waist👉<br>Miho.N          | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning👉<br>minori.T |                                           |                                               |       |            |    |

👉：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。