

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

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Body Balance hiyo	10:30 ~ 11:30 Basic mei.o	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ai.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mana.H		10:30 ~ 11:30 Back & Spine Kanoka	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mana.H	
12:00 ~ 13:00 Waist Akari	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Mana.H		12:00 ~ 13:00 Waist Mana.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mana.H		12:00 ~ 13:00 Basic airi.m	12:00 ~ 13:00 Basic mei.o	
13:30 ~ 14:30 Pilates Workout hiyo	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mei.o		13:30 ~ 14:30 Basic Ai.Y			13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanoka	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mana.H	
15:00 ~ 16:00 Basic mei.o	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Mana.H						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg mei.o	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Akari							17:30 ~ 18:30 Waist Mana.H	
				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mei.o	18:00 ~ 19:00 Basic MOMOKA.I	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Ai.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kanoka	
				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mana.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Akari	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mei.o	19:30 ~ 20:30 Basic mei.o	
				21:00 ~ 22:00 Basic mei.o	21:00 ~ 22:00 Waist MOMOKA.I	21:00 ~ 22:00 Basic Ai.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg airi.m	

👉: 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週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。

pilates K 柏店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/15 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mana.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mana.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn Ai.Y		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mana.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mei.o	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Akari	
12:30 ~ 13:30 Waist MOMOKA.I		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kanoka	12:30 ~ 13:30 Basic Ai.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Akari	12:00 ~ 13:00 jump to burn Akari	12:30 ~ 13:30 Basic airi.m	
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mana.H		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Mana.H			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mana.H	13:30 ~ 14:30 Basic mei.o	14:30 ~ 15:30 Release & Strength Akari	
16:30 ~ 17:30 Basic MOMOKA.I						15:00 ~ 16:00 Waist Akari	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg airi.m	
							17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Akari	
			18:00 ~ 19:00 Basic airi.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Akari	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Mana.H	18:00 ~ 19:00 Waist MOMOKA.I		
			19:30 ~ 20:30 Body Balance Kanoka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mei.o	19:30 ~ 20:30 Basic mei.o	19:30 ~ 20:30 jump to burn Akari		
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg airi.m	21:00 ~ 22:00 Basic mei.o	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mana.H	21:00 ~ 22:00 Basic MOMOKA.I		

pilates K 柏店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/15 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Basic MOMOKA.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mei.o		10:30 ~ 11:30 Basic mei.o	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kanoka	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mei.o
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kanoka	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Akari		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mana.H	12:00 ~ 13:00 Basic mei.o	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Mana.H
	13:30 ~ 14:30 Waist MOMOKA.I			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mei.o	13:30 ~ 14:30 Waist MOMOKA.I	14:30 ~ 15:30 Basic mei.o
					15:00 ~ 16:00 Body Balance Kanoka	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mana.H
					17:30 ~ 18:30 Basic MOMOKA.I	
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mei.o	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Ai.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Ai.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Akari	
		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Kanoka	19:30 ~ 20:30 Basic mei.o	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Akari	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mana.H	
		21:00 ~ 22:00 Basic mei.o	21:00 ~ 22:00 jump to burn Ai.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ai.Y	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Akari	

👉: 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週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。