

pilates K 柏店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/12 更新	
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

pilates K 柏店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/12 更新	
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 時間前まで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		2025/07/12	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		2025/07/12	更新
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
月	火	水	木	金	土	日	
close	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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時刻1時間前までのキャンセルは希望が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。