

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 Advance runa	10:30 ～ 11:30 Back & Spine minori.t	10:30 ～ 11:30 Basic tina.H	10:30 ～ 11:30 Hip & Leg tina.H	10:30 ～ 11:30 Back & Arm Miho.N	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre minori.t	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Miho.N	10:30 ～ 11:30 Waist Miho.N
12:00 ～ 13:00 Basic tina.H	12:00 ～ 13:00 Back & Arm Maki.H	12:30 ～ 13:30 Shape up waist Miho.N	12:30 ～ 13:30 Basic tina.H	12:00 ～ 13:00 Waist Miho.N	12:30 ～ 13:30 Hip & Leg tina.H	12:00 ～ 13:00 Basic tina.H	12:00 ～ 13:00 Hip & Leg tina.H
13:30 ～ 14:30 Power up Control runa	13:30 ～ 14:30 Waist tina.H	14:30 ～ 15:30 Hip & Leg tina.H		13:30 ～ 14:30 Basic NOERU. s		13:30 ～ 14:30 Back & Arm Miho.N	13:30 ～ 14:30 Shape up waist Miho.N
	15:00 ～ 16:00 Pilates Workout minori.t	16:30 ～ 17:30 Back & Arm Miho.N					
	16:30 ～ 17:30 Basic Maki.H						
	18:00 ～ 19:00 Hip & Leg tina.H						
18:00 ～ 19:00 Basic Maki.H			18:00 ～ 19:00 Waist Miho.N	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre minori.t	18:00 ～ 19:00 Pilates Workout minori.t	18:00 ～ 19:00 Hip & Leg minori.t	18:00 ～ 19:00 Stretch & Conditioning runa
19:30 ～ 20:30 Waist Miho.N			19:30 ～ 20:30 Power up Control runa	19:30 ～ 20:30 Basic NOERU. s	19:30 ～ 20:30 Waist tina.H	19:30 ～ 20:30 Back & Arm Maki.H	19:30 ～ 20:30 Back & Spine minori.t
21:00 ～ 22:00 Back & Arm Maki.H			21:00 ～ 22:00 Back & Arm Miho.N	21:00 ～ 22:00 Release&Strength minori.t	21:00 ～ 22:00 Basic Maki.H	21:00 ～ 22:00 Back & Spine minori.t	21:00 ～ 22:00 Advance runa

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 Basic minori.t	10:30 ～ 11:30 Back & Arm Maki.H	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Miho.N	10:30 ～ 11:30 Stretch & Conditioning runa	10:30 ～ 11:30 Basic Maki.H	10:30 ～ 11:30 Back & Spine minori.t	10:30 ～ 11:30 Waist Miho.N	10:30 ～ 11:30 Basic NOERU. s
12:00 ～ 13:00 Waist runa	12:30 ～ 13:30 Pilates Workout minori.t	12:00 ～ 13:00 Release&Strength runa	12:00 ～ 13:00 Back & Spine minori.t	12:30 ～ 13:30 Pilates Barre minori.t	12:00 ～ 13:00 Back & Arm Maki.H	12:00 ～ 13:00 Basic Miho.N	12:00 ～ 13:00 Waist Miho.N
13:30 ～ 14:30 Pilates Barre minori.t	14:30 ～ 15:30 Basic Maki.H	13:30 ～ 14:30 Basic tina.H	13:30 ～ 14:30 Advance runa		13:30 ～ 14:30 Basic Maki.H	13:30 ～ 14:30 Hip & Leg tina.H	13:30 ～ 14:30 Back & Spine minori.t
15:00 ～ 16:00 jump to burn runa	16:30 ～ 17:30 Release&Strength minori.t	15:00 ～ 16:00 Back & Arm Miho.N					15:00 ～ 16:00 Back & Arm Miho.N
16:30 ～ 17:30 Back & Spine minori.t		16:30 ～ 17:30 Pilates Cardio runa					16:30 ～ 17:30 Waist NOERU. s
18:00 ～ 19:00 Stretch & Conditioning runa		18:00 ～ 19:00 Waist tina.H					18:00 ～ 19:00 Pilates Workout minori.t
			18:00 ～ 19:00 Basic Maki.H	18:00 ～ 19:00 Waist tina.H	18:00 ～ 19:00 jump to burn runa	18:00 ～ 19:00 Advance runa	
			19:30 ～ 20:30 Back & Arm Miho.N	19:30 ～ 20:30 Shape up waist Miho.N	19:30 ～ 20:30 Stretch & Conditioning minori.t	19:30 ～ 20:30 Basic Maki.H	
			21:00 ～ 22:00 Waist Miho.N	21:00 ～ 22:00 Hip & Leg tina.H	21:00 ～ 22:00 Power up Control runa	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio runa	

👉：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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/14 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 Back & Arm Maki.H	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn runa	10:30 ~ 11:30 Basic Maki.H	10:30 ~ 11:30 Waist tina.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Maki.H	10:30 ~ 11:30 Basic tina.H	10:30 ~ 11:30 Power up Control runa
12:30 ~ 13:30 Shape up waist Miho.N		12:00 ~ 13:00 Basic minori.t	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg tina.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maki.H	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:00 ~ 13:00 Advance runa	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg tina.H
14:30 ~ 15:30 Basic Maki.H		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa		13:30 ~ 14:30 Basic Maki.H	13:30 ~ 14:30 Back & Spine minori.t	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho.N	14:30 ~ 15:30 Release&Strength runa
16:30 ~ 17:30 Waist minori.t						15:00 ~ 16:00 jump to burn 未確定	16:30 ~ 17:30 Basic tina.H
						16:30 ~ 17:30 Waist Miho.N	
						18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa	
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg tina.H	18:00 ~ 19:00 Waist Miho.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre minori.t	18:00 ~ 19:00 Power up Control runa		
		19:30 ~ 20:30 Back & Spine minori.t	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout minori.t	19:30 ~ 20:30 Basic tina.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn 未確定		
		21:00 ~ 22:00 Waist tina.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho.N	21:00 ~ 22:00 Release&Strength minori.t	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未確定		

pilates K 津田沼ビート店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/14 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 Pilates Cardio runa	10:30 ~ 11:30 Release&Strength runa	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout minori.t	10:30 ~ 11:30 Advance runa	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg minori.t	10:30 ~ 11:30 Basic Maki.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre runa
12:30 ~ 13:30 Basic Maki.H	12:00 ~ 13:00 Power up Control runa	12:30 ~ 13:30 Waist Miho.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre minori.t	12:00 ~ 13:00 Release&Strength runa	12:00 ~ 13:00 jump to burn tina.H	12:30 ~ 13:30 Waist Miho.N
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Maki.H		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning runa	13:30 ~ 14:30 Basic minori.t	13:30 ~ 14:30 Waist Miho.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg minori.t
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Maki.H	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Miho.N
					16:30 ~ 17:30 Hip & Leg tina.H	
					18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miho.N	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho.N	18:00 ~ 19:00 Basic tina.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg tina.H	18:00 ~ 19:00 Basic Maki.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa		
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre minori.t	19:30 ~ 20:30 Waist Miho.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miho.N	19:30 ~ 20:30 Basic Maki.H		
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Miho.N	21:00 ~ 22:00 jump to burn 未確定	21:00 ~ 22:00 Basic tina.H	21:00 ~ 22:00 Waist tina.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maki.H		

👉: 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。