

pilates K 松原中央

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2025/08/14

更新

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.h	10:30 ~ 11:30 Basic Mei.h		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mei.h	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Azusa	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kano.T	12:30 ~ 13:00 Back & Arm Erina.T		12:00 ~ 13:00 Basic Erina.T	12:30 ~ 13:00 Waist Azusa	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg kano.T	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mei.h			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Erina.T	13:30 ~ 14:30 Basic kano.T	14:30 ~ 15:30 Waist Azusa	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Azusa	16:30 ~ 17:30 Basic kano.T	
					17:30 ~ 18:30 Basic kano.T		
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Erina.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kano.T	18:00 ~ 19:00 Basic Azusa	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kano.T			
	19:30 ~ 20:30 Basic kano.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T	19:30 ~ 20:30 Waist kano.T	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mei.h			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Erina.T	21:00 ~ 22:00 Basic kano.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Azusa	21:00 ~ 22:00 Basic kano.T			

pilates K 松原中央

【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

2025/08/14

更新

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.T		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mei.h	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.h	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Erina.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Erina.T
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Erina.T	12:30 ~ 13:00 Basic Mei.h		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kano.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kano.T	12:30 ~ 13:30 Basic kano.T		12:00 ~ 13:00 Basic kano.T
13:30 ~ 14:30 Basic kano.T			13:30 ~ 14:30 Basic Mei.h	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mei.h	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Erina.T		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Erina.T
				15:00 ~ 16:00 Basic kano.T	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg kano.T		
				17:30 ~ 18:30 Waist Azusa			
18:00 ~ 19:00 Basic Mei.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Erina.T	18:00 ~ 19:00 Basic Mei.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Erina.T				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kano.T
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T	19:30 ~ 20:30 Basic Mei.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T	19:30 ~ 20:30 Basic kano.T				19:30 ~ 20:30 Basic Mei.h
21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.h	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Erina.T	21:00 ~ 22:00 Basic Mei.h	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Erina.T				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei.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。

pilates K 松原中央

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic  Erina.T		10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.h	10:30 ~ 11:30 Waist  Azusa	10:30 ~ 11:30 Basic  Erina.T	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning  Erina.T	10:30 ~ 11:30 Basic  kano.T
12:30 ~ 13:30 Back & Arm  Mei.h		12:00 ~ 13:00 Basic  Erina.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm  Erina.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm  Mei.h		12:00 ~ 13:00 Basic  Mei.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm  Erina.T
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm  Mei.h	13:30 ~ 14:30 Basic  Mei.h	14:30 ~ 15:30 Basic  Erina.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg  kano.T	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg  Azusa	16:30 ~ 17:30 jump to burn Mei.h		15:00 ~ 16:00 Basic  Erina.T	
			17:30 ~ 18:30 Basic  Erina.T			17:30 ~ 18:30 Back & Arm  Mei.h	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg  Azusa	18:00 ~ 19:00 Basic  Marina.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning  Erina.T					18:00 ~ 19:00 Basic  Erina.T
19:30 ~ 20:30 Waist  Azusa	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg  kano.T	19:30 ~ 20:30 Basic  kano.T					19:30 ~ 20:30 jump to burn Mei.h
21:00 ~ 22:00 Basic  Mei.h	21:00 ~ 22:00 Waist  Marina.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg  kano.T					21:00 ~ 22:00 Back & Arm  Mei.h

pilates K 松原中央

【 09/25 ~ 09/28 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg  kano.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm  Mei.h	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning  Erina.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic  Erina.T
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm  Erina.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg  kano.T	12:30 ~ 13:30 Basic  Mei.h		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg  kano.T
	13:30 ~ 14:30 Basic  kano.T	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning  Erina.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm  Erina.T		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning  Erina.T
		15:00 ~ 16:00 Basic  kano.T	16:30 ~ 17:30 Basic  Mei.h		
		17:30 ~ 18:30 jump to burn Mei.h			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm  Erina.T	18:00 ~ 19:00 Waist  Azusa				18:00 ~ 19:00 Basic  kano.T
19:30 ~ 20:30 Basic  Mei.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm  Mei.h				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg  kano.T
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning  Erina.T	21:00 ~ 22:00 Basic  Mei.h				21:00 ~ 22:00 Back & Arm  Mei.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。