

pilates K 津田沼ﾎｰﾑﾂﾛｰ店

【 10/01 ～ 10/08 】 スケジュール

2025/09/16

更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30
Waist👉	Leg Lines	Stretch & Conditioning👉	Basic👉	Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Release&Strength	Basic👉
Maki.H	Miho.N	minori.T	Maki.H	minori.T	Maki.H	runa	Maki.H
12:30 ～ 13:30	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30	12:30 ～ 13:30	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30
Power up Control	Back & Arm👉	jump to burn	Pilates Barre	Basic👉	Back & Spine	Waist👉	Leg Lines
runa	Miho.N	runa	Kanoka	runa	minori.T	Maki.H	Miho.N
	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30	
	Basic👉	Hip & Leg👉	jump to burn	Body Balance		Pilates Cardio	
	Maki.H	minori.T	Kaori	minori.T		runa	
			15:00 ～ 16:00	14:30 ～ 15:30			
			Hip & Leg👉	Pilates Cardio			
			Kaori	runa			
			16:30 ～ 17:30				
			Waist👉				
			Maki.H				
			18:00 ～ 19:00				
			Release&Strength				
			Kanoka				
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00			18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00
Back & Arm👉	Back & Spine	Basic👉			Shape up waist	Leg Lines	Hip & Leg👉
Miho.N	minori.T	Maki.H			Miho.N	Miho.N	minori.T
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30			19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30
Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Advance			Stretch & Conditioning👉	Pilates Barre	Waist👉
minori.T	Maki.H	runa			minori.T	minori.T	Miho.N
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00			21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00
Shape up waist	Release&Strength	Waist👉			Basic👉	Back & Arm👉	Body Balance
Miho.N	minori.T	Maki.H			Miho.N	Miho.N	minori.T

pilates K 津田沼ﾎｰﾑﾂﾛｰ店

【 10/09 ～ 10/16 】 スケジュール

2025/09/16

更新

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30
Waist👉	Shape up waist	Body Balance	Leg Lines	Basic👉	Advance	Power up Control	Waist👉
Maki.H	Miho.N	minori.T	Miho.N	Miho.N	runa	runa	Maki.H
12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30	12:00 ～ 13:00
Stretch & Conditioning👉	Back & Arm👉	Release&Strength	Waist👉	Release&Strength	Basic👉	Back & Arm👉	Pilates Barre
minori.T	Maki.H	runa	Maki.H	runa	maki.k	Maki.H	minori.T
13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30
Basic👉	Waist👉	Hip & Leg👉	Basic👉	Waist👉	Power up Control		Basic👉
Maki.H	Miho.N	minori.T	Miho.N	Maki.H	runa		Maki.H
		15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30	15:00 ～ 16:00			
		Power up Control	Back & Arm👉	Power up Control			
		runa	Maki.H	runa			
		16:30 ～ 17:30		16:30 ～ 17:30			
		Basic👉		Back & Arm👉			
		minori.T		Maki.H			
		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00			
		Stretch & Conditioning👉		Shape up waist			
		runa		Miho.N			
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00				18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00
Back & Arm👉	Waist👉				jump to burn	Hip & Leg👉	Back & Arm👉
Miho.N	Maki.H				maki.k	mai.h	Maki.H
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30				19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30
Pilates Workout	Basic👉				Hip & Leg👉	Pilates Barre	Body Balance
minori.T	Maki.H				minori.T	runa	minori.T
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00				21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00
Waist👉	jump to burn				Pilates Workout	Basic👉	Hip & Leg👉
Miho.N	Kaori				minori.T	mai.h	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。

2025/09/16 更新

2025/09/16 更新

※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。