

pilates K 津田沼ﾎｰﾑﾂｰﾝ

【 10/01 ～ 10/08 】 スケジュール

2025/09/23

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	16:30 ～ 17:30			
			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 津田沼ﾎｰﾑﾂｰﾝ

【 10/09 ～ 10/16 】 スケジュール

2025/09/23

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。

2025/09/23 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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
Release&Strength	Pilates Workout	Advance	Pilates Cardio	Pilates Barre	Body Balance	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵
minori.T	minori.T	runa	runa	runa	minori.T	未確定	minori.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Pilates Workout	Leg Lines
Miho.N	Miho.N	runa	Maki.H	minori.T	Maki.H	minori.T	Miho.N
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Spine	Hip & Leg 🇯🇵	jump to burn		jump to burn		Stretch & Conditioning 🇯🇵	Pilates Barre
minori.T	Kaori	Kaori		runa		minori.T	minori.T
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵					
	Kaori	Kaori					
	16:30 ~ 17:30						
	Back & Spine						
	minori.T						
	18:00 ~ 19:00						
	Leg Lines						
	Miho.N						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist			Shape up waist	Release&Strength	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Back & Spine	Waist 🇯🇵
Miho.N			Miho.N	minori.T	runa	minori.T	未確定
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🇯🇵			Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Shape up waist	Back & Arm 🇯🇵	Advance
Maki.H			Maki.H	Maki.H	Miho.N	Miho.N	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
Basic 🇯🇵			Leg Lines	Back & Arm 🇯🇵	Power up Control	Shape up waist	Waist 🇯🇵
Maki.H			Miho.N	Maki.H	runa	Miho.N	未確定

2025/09/23 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Waist 🏊		jump to burn	Leg Lines	Back & Arm 🏊	Back & Spine
Miho.N	未確定		runa	Miho.N	Miho.N	minori.T
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Pilates Cardio
Maki.H	Maki.H		未確定	Maki.H	未確定	runa
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Waist 🏊		Advance		Shape up waist	Stretch & Conditioning 🏊
runa	未確定		runa		Miho.N	minori.T
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic 🏊	Back & Arm 🏊					
Maki.H	Maki.H					
16:30 ~ 17:30						
Waist 🏊						
Miho.N						
18:00 ~ 19:00						
Pilates Cardio						
runa						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist 🏊	Waist 🏊	Pilates Workout	Back & Arm 🏊
		未確定	未確定	minori.T	Miho.N	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Back & Spine	Back & Arm 🏊	Waist 🏊	jump to burn	
		minori.T	Maki.H	未確定	runa	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Release&Strength	Waist 🏊	Basic 🏊	Shape up waist	
		minori.T	未確定	minori.T	Miho.N	

※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。