

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
火	水	木	金	土	日	月	月
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg maki.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayu.S		10:30 ~ 11:30 Basic ayu.S	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Rico.S	10:30 ~ 11:30 Waist ayu.S	
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Rico.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn maki.k		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg maki.k	12:30 ~ 13:00 jump to burn maki.k	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mai.H	
	13:30 ~ 14:30 jump to burn maki.k			13:30 ~ 14:30 Waist ayu.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm ayu.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm ayu.S	
					15:00 ~ 16:00 Basic ayu.S	16:30 ~ 17:30 Basic mai.H	
close					17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Rico.S		close
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayu.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.H	18:00 ~ 19:00 Basic mai.H	18:00 ~ 19:00 Body Balance Rico.S			
	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Rico.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rico.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayu.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn maki.k			
	21:00 ~ 22:00 Waist ayu.S	21:00 ~ 22:00 Basic mai.H	21:00 ~ 22:00 Waist ayu.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rico.S			

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 Basic ayu.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.H		10:30 ~ 11:30 Waist maki.k	10:30 ~ 11:30 jump to burn maki.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.H		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.H
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Rico.S	12:30 ~ 13:30 Body Balance Rico.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mai.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist asuka	12:30 ~ 13:30 Shape up waist asuka		12:00 ~ 13:00 Leg Lines Rico.S
13:30 ~ 14:30 Leg Lines Rico.S			13:30 ~ 14:30 Basic maki.k	13:30 ~ 14:30 Body Balance Rico.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm ayu.S		13:30 ~ 14:30 Basic mai.H
				15:00 ~ 16:00 Release & Strength asuka	16:30 ~ 17:30 Basic maki.k		
				17:30 ~ 18:30 Leg Lines Rico.S		close	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg maki.k	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayu.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout asuka	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Rico.S				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rico.S
19:30 ~ 20:30 jump to burn maki.k	19:30 ~ 20:30 Waist ayu.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mai.H	19:30 ~ 20:30 Body Balance Rico.S				19:30 ~ 20:30 Basic Rico.S
21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayu.S	21:00 ~ 22:00 Basic maki.k	21:00 ~ 22:00 Release & Strength asuka	21:00 ~ 22:00 Basic mai.H				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週間前までお問い合わせしております。
 ・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 松戸店

【 09/17 ~ 09/24 】

スケジュール

2025/09/16 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 maki.k		10:30 ~ 11:30 Body Balance Rico.S	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg mai.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rico.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg mai.H	10:30 ~ 11:30 Waist maki.k
12:30 ~ 13:30 Hip&Leg mai.H		12:00 ~ 13:00 Basic mai.H	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Rico.S	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg mai.H		12:00 ~ 13:00 jump to burn maki.k	12:30 ~ 13:30 Back&Spine Rico.S
		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Rico.S	13:30 ~ 14:30 Waist maki.k	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Rico.S		13:30 ~ 14:30 Basic mai.H	
			15:00 ~ 16:00 Basic maki.k	16:30 ~ 17:30 Basic mai.H		15:00 ~ 16:00 Leg Lines Rico.S	
			17:30 ~ 18:30 Body Balance Rico.S			17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Rico.S	
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Rico.S	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Rico.S	18:00 ~ 19:00 jump to burn maki.k					18:00 ~ 19:00 Pilates Workout asuka
19:30 ~ 20:30 jump to burn maki.k	19:30 ~ 20:30 Waist maki.k	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg mai.H					19:30 ~ 20:30 Back&Arm ayu.S
21:00 ~ 22:00 Body Balance Rico.S	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Rico.S	21:00 ~ 22:00 Waist maki.k					21:00 ~ 22:00 Release&Strength asuka

pilates K 松戸店

【 09/25 ~ 09/30 】

スケジュール

2025/09/16 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Back&Arm ayu.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	10:30 ~ 11:30 Advance asuka	close	10:30 ~ 11:30 Basic maki.k
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength asuka	12:00 ~ 13:00 Waist maki.k	12:30 ~ 13:30 jump to burn maki.k		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre ayu.S
	13:30 ~ 14:30 Basic ayu.S	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Rico.S	14:30 ~ 15:30 Shape up waist asuka		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg maki.k
		15:00 ~ 16:00 jump to burn maki.k	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg maki.k		
		17:30 ~ 18:30 Advance asuka			
18:00 ~ 19:00 jump to burn maki.k	18:00 ~ 19:00 Waist maki.k				18:00 ~ 19:00 Back&Spine Rico.S
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre ayu.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist asuka				19:30 ~ 20:30 Waist ayu.S
21:00 ~ 22:00 Back&Arm ayu.S	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg maki.k				21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Rico.S

・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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをごキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し付けください。
 ・レッスン開始時間1週間前までのキャンセルは無料となります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数に引当り制限されます。