

pilates K 松戸店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength		Body Balance	Shape up waist	Back & Spine		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
asuka		asuka	asuka	Rico.S		mai.h	ayu.S		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Pilates Barre	Leg Lines		
maki.k		mai.h	mai.h	mai.h		ayu.S	Rico.S		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Shape up waist	Advance	Leg Lines		Basic 🌱			
		asuka	asuka	Rico.S		mai.h			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱					
			mai.h	mai.h					
			17:30 ~ 18:30						
			Release&Strength						
			asuka						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	jump to burn				Pilates Cardio	Basic 🌱		
ayu.S	mai.h	maki.k				Rico.S	maki.k		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱				Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		
maki.k	maki.k	mai.h				ayu.S	mai.h		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱				Stretch & Conditioning 🌱	jump to burn		
ayu.S	mai.h	maki.k				Rico.S	maki.k		

pilates K 松戸店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Shape up waist	Back & Arm 🌱			
	maki.k	mai.h	maki.k		asuka	ayu.S			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱		Back & Spine	Shape up waist			
	mai.h	maki.k	mai.h		Rico.S	asuka			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
	jump to burn	Basic 🌱	jump to burn		Advance				
	maki.k	mai.h	maki.k		asuka				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱						
		maki.k	mai.h						
		17:30 ~ 18:30							
		Hip & Leg 🌱							
		maki.k							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌱	Back & Arm 🌱				Pilates Barre	Back & Spine	Basic 🌱		
ayu.S	ayu.S				ayu.S	Rico.S	ayu.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Pilates Barre				Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
maki.k	ayu.S				mai.h	maki.k	mai.h		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Barre	Hip & Leg 🌱				Waist 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱		
ayu.S	mai.h				ayu.S	Rico.S	ayu.S		

🌱：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。

pilates K 松戸店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

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

pilates K 松戸店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

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

🌱 : 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。