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	runa	runa	minori.T	Maki.H	Miho.N
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		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	15:30 ~ 16:30			
			Hip & Leg	Pilates Cardio			
			Kaori	runa			
			16:30 ~ 17:30				
			Waist				
			Maki.H				
			18:00 ~ 19:00				
			Release&Strength				
			runa				
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

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	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Release&Strength	Waist	Pilates Cardio	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	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Basic	Waist	Hip & Leg	Basic		Power up Control		Basic
Maki.H	Miho.N	minori.T	Miho.N		runa		Maki.H
		15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30				
		Power up Control	Back & Arm				
		runa	Maki.H				
		16:30 ~ 17:30					
		Basic					
		minori.T					
		18:00 ~ 19:00					
		Stretch & Conditioning					
		runa					
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	Waist			Basic	jump to burn	Hip & Leg	Back & Arm
Miho.N	Maki.H			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	19:30 ~ 20:30
Pilates Workout	Basic			Power up Control	Hip & Leg	Pilates Barre	Body Balance
minori.T	Maki.H			runa	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	21:00 ~ 22:00
Waist	jump to burn			Back & Arm	Pilates Workout	Basic	Hip & Leg
Miho.N	Kaori			Maki.H	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 津田沼ビート店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/14 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
minority.T	minority.T	runa	runa	runa	minority.T	未確定	minority.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	minority.T	Maki.H	minority.T	Miho.N
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		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
minority.T	Kaori	Kaori		runa		minority.T	minority.T
	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30					
	jump to burn	Hip & Leg					
	Kaori	Kaori					
	16:30 ~ 17:30						
	Back & Spine						
	minority.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	minority.T	runa	minority.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

pilates K 津田沼ビート店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/14 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		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	minority.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	13:30 ~ 14:30		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	minority.T
15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30					
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	minority.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
			minority.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
			minority.T	未確定	minority.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。