

| pilates K 柏店     |                | 【 11/01 ~ 11/08 】 |               | スケジュール        |                           | 2025/10/17 更新 |               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 11/01            | 11/02          | 11/03             | 11/04         | 11/05         | 11/06                     | 11/07         | 11/08         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 土                | 日              | 月                 | 火             | 水             | 木                         | 金             | 土             |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30  | close             | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close                     | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pilates Barre    | Basic 🇯🇵       |                   | Back & Spine  | jump to burn  |                           | Basic 🇯🇵      | Back & Arm 🇯🇵 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Akari            | mei.o          |                   | Kanoka        | Kanoka        |                           | Akari         | mei.o         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 🇯🇵    | Waist 🇯🇵       |                   | Hip & Leg 🇯🇵  | Back & Arm 🇯🇵 |                           | Pilates Barre | jump to burn  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| mei.o            | Ai.Y           |                   | Akari         | mei.o         |                           | Akari         | Ai.Y          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30  |                   | 13:30 ~ 14:30 | close         |                           | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Leg Lines        | Hip & Leg 🇯🇵   |                   | Body Balance  |               |                           | Leg Lines     | Basic 🇯🇵      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Akari            | mei.o          |                   | Kanoka        |               |                           | Kanoka        | mei.o         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30  |                   | close         |               |                           | close         | 15:00 ~ 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Basic 🇯🇵         | Shape up waist |                   |               |               |                           |               | Waist 🇯🇵      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| mei.o            | Ai.Y           |                   |               |               |                           |               | Ai.Y          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| close            | close          |                   |               |               |                           |               | close         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:30 ~ 18:30    |                |                   |               |               |                           |               | 17:30 ~ 18:30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Release&Strength |                |                   |               |               |                           |               | Hip & Leg 🇯🇵  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Akari            |                |                   |               |               |                           |               | mei.o         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| close            |                |                   | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00             | 18:00 ~ 19:00 | close         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                |                   | Basic 🇯🇵      | Waist 🇯🇵      | Shape up waist            | Hip & Leg 🇯🇵  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                |                   | airi.m        | Akari         | Ai.Y                      | mei.o         |               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                |                   | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30             | 19:30 ~ 20:30 |               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                |                   | jump to burn  | Hip & Leg 🇯🇵  | Back & Arm 🇯🇵             | Body Balance  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                |                   | Akari         | mei.o         | mei.o                     | Kanoka        |               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                |                   | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00             | 21:00 ~ 22:00 |               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                |                   | Waist 🇯🇵      | Pilates Barre | Stretch & Conditioning 🇯🇵 | Back & Arm 🇯🇵 |               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                |                   | airi.m        | Akari         | Ai.Y                      | mei.o         |               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                |                   |               |               |                           |               |               |  |  |  |  |  |  |  |  |

| pilates K 柏店     |       | 【 11/09 ~ 11/16 】 |                 | スケジュール        |               | 2025/10/17 更新            |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|-------|-------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------------------|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 11/09            | 11/10 | 11/11             | 11/12           | 11/13         | 11/14         | 11/15                    | 11/16            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日                | 月     | 火                 | 水               | 木             | 金             | 土                        | 日                |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:30 ~ 11:30    | close | 10:30 ~ 11:30     | 10:30 ~ 11:30   | close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Release&Strength |       | Leg Lines         | Body Balance    |               | Waist 🌈       | Stretch & Conditioning 🌈 | Pilates Workout  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Akari            |       | Kanoka            | Kanoka          |               | Akari         | Akari                    | Akari            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:30 ~ 13:30    |       | 12:00 ~ 13:00     | 12:30 ~ 13:30   |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00            | 12:30 ~ 13:30    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Basic 🌈          |       | Waist 🌈           | Hip & Leg 🌈     |               | Back & Spine  | Basic 🌈                  | Body Balance     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| mei.o            |       | airi.m            | Kanoka          |               | Kanoka        | mei.o                    | Kanoka           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:30 ~ 15:30    |       | 13:30 ~ 14:30     | close           |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30            | 14:30 ~ 15:30    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pilates Workout  |       | Basic 🌈           |                 |               | Pilates Barre | jump to burn             | Release&Strength |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Akari            |       | airi.m            |                 |               | Akari         | Akari                    | Akari            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:30 ~ 17:30    |       | close             |                 |               | close         | 15:00 ~ 16:00            | 16:30 ~ 17:30    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Back & Arm 🌈     |       |                   |                 |               |               | Hip & Leg 🌈              | Pre Basic 🌈      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| mei.o            |       |                   |                 |               |               | mei.o                    | Kanoka           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| close            |       |                   |                 |               |               | close                    | close            |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |       |                   |                 |               |               | 17:30 ~ 18:30            |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |       |                   |                 |               |               | Leg Lines                |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |       |                   |                 |               |               | Akari                    |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 ~ 19:00    |       | 18:00 ~ 19:00     | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00 | close         |                          |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hip & Leg 🌈      |       | Release&Strength  | Leg Lines       | Basic 🌈       |               |                          |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| mei.o            |       | JUKA.W            | Kanoka          | mei.o         |               |                          |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:30 ~ 20:30    |       | 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30 |               |                          |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Shape up waist   |       | Basic 🌈           | Pilates Workout | Waist 🌈       |               |                          |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kanoka           |       | mei.o             | Akari           | AI.Y          |               |                          |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:00 ~ 22:00    |       | 21:00 ~ 22:00     | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00 |               |                          |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Basic 🌈          |       | Back & Arm 🌈      | Basic 🌈         | Hip & Leg 🌈   |               |                          |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| mei.o            |       | JUKA.W            | Kanoka          | mei.o         |               |                          |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 : 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。

pilates K 柏店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/17 更新

| 11/17 | 11/18                                               | 11/19                                     | 11/20 | 11/21                                 | 11/22                                   | 11/23                                             | 11/24 |
|-------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|---------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|
| 月     | 火                                                   | 水                                         | 木     | 金                                     | 土                                       | 日                                                 | 月     |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic 🌱<br>Kanoka              | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🌱<br>mei.o     | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🌱<br>mei.o     | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🌱<br>未確定    | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning 🌱<br>Ai.Y | close |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>ayu.s             | 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist<br>Kanoka |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🌱<br>未確定  | 12:00 ~ 13:00<br>Waist 🌱<br>ayu.s       | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm 🌱<br>未確定              |       |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning 🌱<br>Kanoka | close                                     |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg 🌱<br>mei.o | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Kanoka | 14:30 ~ 15:30<br>Shape up waist<br>Ai.Y           |       |
|       | close                                               |                                           |       | close                                 | 15:00 ~ 16:00<br>Basic 🌱<br>ayu.s       | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm 🌱<br>未確定              |       |
|       |                                                     |                                           |       |                                       | close                                   | close                                             |       |
|       |                                                     |                                           |       |                                       | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm 🌱<br>未確定    |                                                   |       |
|       |                                                     |                                           |       |                                       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🌱<br>mei.o       |                                                   |       |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>ayu.s          | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 🌱<br>airi.m    |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist 🌱<br>ayu.s     | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>ayu.s | close                                             |       |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm 🌱<br>mei.o              | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>ayu.s   |       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🌱<br>mei.o     | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Spine<br>Kanoka |                                                   |       |

pilates K 柏店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/17 更新

| 11/25                    | 11/26         | 11/27         | 11/28            | 11/29            | 11/30         |               |
|--------------------------|---------------|---------------|------------------|------------------|---------------|---------------|
| 火                        | 水             | 木             | 金                | 土                | 日             |               |
| 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30 | close         | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 |               |
| Back & Arm 🌱             | Pre Basic 🌱   |               | Hip & Leg 🌱      | Pilates Barre    | Basic 🌱       |               |
| 未確定                      | Kanoka        |               | airi.m           | ayu.s            | mei.o         |               |
| 12:00 ~ 13:00            | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30 |               |
| Basic 🌱                  | Back & Spine  |               | Waist 🌱          | Basic 🌱          | Leg Lines     |               |
| mei.o                    | Kanoka        |               | ayu.s            | mei.o            | Kanoka        |               |
| 13:30 ~ 14:30            | close         |               | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30 |               |
| Back & Arm 🌱             |               |               | Basic 🌱          | Release&Strength | Hip & Leg 🌱   |               |
| 未確定                      |               |               | airi.m           | ayu.s            | mei.o         |               |
| close                    |               |               | close            | close            | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 |
|                          |               |               |                  |                  | Hip & Leg 🌱   | Back & Arm 🌱  |
|                          |               |               |                  |                  | mei.o         | 未確定           |
|                          | close         |               |                  |                  | close         |               |
| 17:30 ~ 18:30            |               |               |                  |                  |               |               |
| Waist 🌱                  |               |               |                  |                  |               |               |
| ayu.s                    |               |               |                  |                  |               |               |
| 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00    | close            |               |               |
| Stretch & Conditioning 🌱 | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱       | Back & Arm 🌱     |                  |               |               |
| Ai.Y                     | mei.o         | mei.o         | 未確定              |                  |               |               |
| 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30    |                  |               |               |
| Hip & Leg 🌱              | Waist 🌱       | Back & Arm 🌱  | Release&Strength |                  |               |               |
| mei.o                    | ayu.s         | 未確定           | ayu.s            |                  |               |               |
| 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    |                  |               |               |
| jump to burn             | Basic 🌱       | Hip & Leg 🌱   | Back & Arm 🌱     |                  |               |               |
| Ai.Y                     | mei.o         | mei.o         | 未確定              |                  |               |               |

🌱 : 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。