

pilatesK 津田沼ヒート店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/14 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength	10:30 ~ 11:30 Back & Spine	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🇯🇵	10:30 ~ 11:30 Basic 🇯🇵	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🇯🇵	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🇯🇵	
		minori.T	minori.T	runa	Maki.H	Maki.H	Non.Y	
		12:30 ~ 13:30 Waist spXmas 🇯🇵	12:00 ~ 13:00 Advance	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre	12:00 ~ 13:00 Body Balance	12:30 ~ 13:30 Shape up waist	12:30 ~ 13:30 Basic 🇯🇵	
		Non.Y	Miho.N	runa	minori.T	Miho.N	Miho.N	
		close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🇯🇵	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🇯🇵	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🇯🇵	14:30 ~ 15:30 Basic 🇯🇵	close	
			minori.T	Non.Y	Kaori	Maki.H		
			close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn	16:30 ~ 17:30 Leg Lines		
					Kaori	Miho.N		
					16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🇯🇵	close		
					Maki.H			
			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre					
			minori.T	close				
			18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🇯🇵		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🇯🇵	18:00 ~ 19:00 Basic 🇯🇵		18:00 ~ 19:00
			Non.Y		Maki.H	Miho.N		minori.T
		19:30 ~ 20:30 jump to burn	19:30 ~ 20:30 Shape up waist		19:30 ~ 20:30 Release&Strength	19:30 ~ 20:30		
		Maki.H	Miho.N	runa	close	runa		
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🇯🇵	21:00 ~ 22:00 Basic 🇯🇵	21:00 ~ 22:00 Leg Lines		21:00 ~ 22:00		
		Maki.H	Maki.H	Miho.N		minori.T		

pilatesK 津田沼ヒート店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール									
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16				
火	水	木	金	土	日	月	火				
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				
Power up Control	Back & Arm 🌿	Leg Lines	Release&Strength	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Pilates Barre	Waist spXmas 🌿				
runa	Maki.H	Miho.N	runa	Non.Y	Maki.H	runa	Non.Y				
12:00 ~ 13:00	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				
Hip & Leg 🌿	Shape up waist	jump to burn	Back & Spine	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength				
minori.T	Miho.N	Maki.H	minori.T	minori.T	Kaori	Maki.H	runa				
13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30				
Pilates Barre		Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌿	jump to burn		Basic 🌿				
runa		Miho.N	runa	runa	Kaori		runa				
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
				Advance	Waist spXmas 🌿						
				runa	Non.Y						
				Back & Spine							
				minori.T							
				18:00 ~ 19:00	Animal Stretch						
runa		close	close	close	close		close	close			
18:00 ~ 19:00									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌿	Pilates Workout					Waist spXmas 🌿			Advance	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
minori.T	minori.T					Non.Y			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
Body Balance	Waist spXmas 🌿					Basic 🌿			Back & Arm 🌿	Leg Lines	Shape up waist
minori.T	Non.Y					Maki.H			Maki.H	Miho.N	Miho.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist spXmas 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		jump to burn	Pilates Barre					
Non.Y	runa	Maki.H	Miho.N		Maki.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。

pilatesK 津田沼ヒート店		【 12/17 ~ 12/24 】		スケジュール		2025/11/14 更新			
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
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		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Advance	Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱	Pilates Workout	Body Balance	Pilates Cardio		
minori.T	Miho.N	Miho.N	Maki.H	Non.Y	minori.T	minori.T	runa		
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		
Pilates Barre	Back & Spine	Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Cardio	Leg Lines	Advance	Waist spXmas 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		
runa	minori.T	minori.T	runa	Miho.N	Miho.N	Non.Y	minori.T		
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		
	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Animal Stretch			
	Miho.N	Miho.N	Kaori	Non.Y		runa			
	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			jump to burn	Shape up waist					
			Kaori	Miho.N					
			16:30 ~ 17:30	close					
			Basic 🌱						
			Maki.H						
	18:00 ~ 19:00								
	Pilates Barre								
	runa								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Leg Lines	Pilates Barre	Basic 🌱			Shape up waist	jump to burn	Basic 🌱		
Miho.N	minori.T	Maki.H			Miho.N	Maki.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		
Animal Stretch	Body Balance	Power up Control			Basic 🌱	Leg Lines	Hip Punch		
runa	minori.T	runa			Maki.H	Miho.N	minori.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱					Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱
Miho.N	Non.Y	Maki.H			Maki.H	Maki.H	Maki.H		

pilatesK 津田沼ヒート店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
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	close	close
Leg Lines	Back & Spine	Waist 🌱	Basic 🌱	Power up Control		
Miho.N	minori.T	Non.Y	Non.Y	runa		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌱	Shape up waist	Animal Stretch	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		
Non.Y	Miho.N	runa	Maki.H	Non.Y		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱		
Miho.N	minori.T	Maki.H	runa	Maki.H		
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		
		Non.Y	Non.Y	Non.Y		
		16:30 ~ 17:30	close	close		
		Release&Strength				
		runa				
		18:00 ~ 19:00				
jump to burn						
Maki.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			
Pilates Workout	Waist 🌱					
minori.T	Non.Y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas 🌱	Advance					
Non.Y	Miho.N	close	close			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Release&Strength	Basic 🌱					
minori.T	Non.Y					

🌱 : 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。