

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 Basic aika.M	close	10:30 ~ 11:30 Advance asuka	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Rico.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rico.S	close
		12:30 ~ 13:30 jump to burn mai.h		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg asuka	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIRAI.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm aika.M	
		close		13:30 ~ 14:30 Waist spXmas asuka	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Rico.S	14:30 ~ 15:30 Basic Rico.S	
				close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm MIRAI.T	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg aika.M	
					17:30 ~ 18:30 Waist spXmas Satomi.K	close	
		18:00 ~ 19:00 Body Balance Rico.S		18:00 ~ 19:00 Basic aika.M	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Rico.S		
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm aika.M		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rico.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg aika.M		
		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Rico.S		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg aika.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Rico.S		

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 Leg Lines Rico.S	10:30 ~ 11:30 Pre Basic asuka	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.h	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIRAI.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	10:30 ~ 11:30 jump to burn mai.h	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm mai.h	12:30 ~ 13:30 Body Balance Rico.S		12:00 ~ 13:00 Shape up waist asuka	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Airi.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mai.h	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIRAI.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIRAI.T	
13:30 ~ 14:30 Back & Spine Rico.S	close		13:30 ~ 14:30 Basic mai.h	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning asuka	14:30 ~ 15:30 Back & Arm MIRAI.T	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mai.h	
close			15:00 ~ 16:00 Waist spXmas Airi.T	16:30 ~ 17:30 Basic mai.h				
			17:30 ~ 18:30 Advance asuka	close				
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre asuka	18:00 ~ 19:00 jump to burn mai.h		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rico.S		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rico.S	close	18:00 ~ 19:00 jump to burn mai.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg aika.M
19:30 ~ 20:30 Shape up waist asuka	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Rico.S		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mai.h	19:30 ~ 20:30 Pre Basic asuka	close		19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIRAI.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIRAI.T
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mai.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mai.h		21:00 ~ 22:00 Leg Lines Rico.S	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Rico.S		close	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mai.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mai.h

🟢：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。

pilatesK 松戸店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/12/07 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 Back & Arm MIRAI.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine ayaka	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Rico.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rico.S	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rico.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rico.S	
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg aika.M		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Rico.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm aika.M	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas Kanae.T		12:00 ~ 13:00 Pre Basic asuka	12:30 ~ 13:30 Basic mai.h	
close		13:30 ~ 14:30 Release&Strength ayaka	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Rico.S	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Rico.S		close	13:30 ~ 14:30 Back & Spine	close
		close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg aika.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kanae.T			close	
			17:30 ~ 18:30 Hip Punch Rico.S	close				
18:00 ~ 19:00 Basic mai.h		18:00 ~ 19:00 Back & Arm aika.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.h			close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mai.h	18:00 ~ 19:00 Shape up waist asuka
19:30 ~ 20:30 Back & Arm aika.M		19:30 ~ 20:30 Body Balance ayaka	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Rico.S	19:30 ~ 20:30 Body Balance asuka			19:30 ~ 20:30 Hip Punch Rico.S	
21:00 ~ 22:00 jump to burn mai.h		21:00 ~ 22:00 Back & Spine ayaka	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mai.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mai.h			21:00 ~ 22:00 Release&Strength asuka	

pilatesK 松戸店

【 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	
close	10:30 ~ 11:30 Waist Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength asuka	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.h	close	close	close	
	12:00 ~ 13:00 jump to burn mai.h	12:00 ~ 13:00 jump to burn mai.h	12:30 ~ 13:30 Pre Basic asuka				
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Satomi.K	13:30 ~ 14:30 Advance asuka	14:30 ~ 15:30 jump to burn mai.h				
	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg mai.h	16:30 ~ 17:30 Shape up waist asuka				close
		close	17:30 ~ 18:30 Body Balance asuka				
			close				
	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas asuka						
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre asuka	21:00 ~ 22:00 Pre Basic asuka					

👉 : 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。