

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

pilatesK 松戸店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Leg Lines	Pre Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Shape up waist	Back & Arm 🏊	Shape up waist	jump to burn	
Rico.S	asuka		mai.h	asuka	MIRAI.T	asuka	mai.h	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🏊	Body Balance		Shape up waist	Back & Arm 🏊	Advance	Back & Arm 🏊	Back & Arm 🏊	
mai.h	Rico.S		asuka	MIRAI.T	asuka	MIRAI.T	MIRAI.T	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	
Back & Spine			Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	
Rico.S			mai.h	asuka	MIRAI.T		mai.h	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Basic 🏊		Pre Basic 🏊	
					aika.M		asuka	
					close			
					17:30 ~ 18:30			
Advance								
asuka								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	jump to burn	Back & Spine	Pilates Cardio			jump to burn	Hip & Leg 🏊	
asuka	mai.h	Rico.S	Rico.S			mai.h	aika.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Hip Punch	Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊			Back & Arm 🏊	Basic 🏊	
asuka	Rico.S	mai.h	asuka			MIRAI.T	mai.h	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Leg Lines	Back & Spine			Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	
mai.h	mai.h	Rico.S	Rico.S			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 松戸店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Back & Arm 🍌		Back & Spine	Leg Lines	Pilates Cardio		Stretch & Conditioning 🍌	Pilates Cardio						
MIRALT		ayaka	Rico.S	Rico.S		Rico.S	Rico.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						
Hip & Leg 🍌		Hip Punch	Back & Arm 🍌	Waist spXmas 🍌		Pre Basic 🍌	Basic 🍌						
aika.M		Rico.S	aika.M	Kanae.T		asuka	mai.h						
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close				
		Release&Strength	Back & Spine	Hip Punch		Back & Spine							
		ayaka	Rico.S	Rico.S		close							
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30									
			Hip & Leg 🍌	Hip & Leg 🍌									
			aika.M	Kanae.T									
			close	close									
		17:30 ~ 18:30											
		Hip Punch											
		Rico.S											
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌				Back & Arm 🍌	Shape up waist						
mai.h	aika.M	mai.h				mai.h	asuka						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm 🍌	Body Balance	Leg Lines				Body Balance	Hip Punch						
aika.M	ayaka	Rico.S				asuka	Rico.S						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
jump to burn	Basic 🍌	Back & Arm 🍌				Hip & Leg 🍌	Release&Strength						
mai.h	aika.M	mai.h				mai.h	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Waist 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱			
	Satomi.K	asuka	mai.h			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	jump to burn	Pilates Cardio	Pre Basic 🌱			
	mai.h	Rico.S	asuka			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Back & Arm 🌱	Advance	jump to burn			
	Satomi.K	asuka	mai.h			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip Punch	Shape up waist			
		Rico.S	asuka			
		close	close			
	17:30 ~ 18:30					
	Body Balance					
	asuka					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
	Hip & Leg 🌱	Advance				
	mai.h	asuka				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas 🌱	Hip & Leg 🌱					
asuka	mai.h					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Barre	Pre Basic 🌱					
asuka	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。