pilatesK 千葉店	1	ľ	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	*	金	±	日	月
		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio		10:30 ~ 11:30 Leg Lines	10:30 ~ 11:30 Back & Spine	10:30 ~ 11:30 Basic ⊌	
		Mifuyu		Hitomi.N	Hitomi.N	Moeka.Y	
		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	моека. Y 12:30 ~ 13:30	
		Back & Arm 🔰		Basic 🔰	Body Balance	Power up Control	
		syuri.i		Kurumi.u	Mifuyu	Hitomi.N	
		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Reset Flow		Hip & Leg ¥	Back & Arm 🔰	Pilates Barre	
		Mifuyu		Hitomi.N	syuri.i	Moeka.Y	
					15:00 ~ 16:00		
					Power up Control		
					Hitomi.N		
					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
close	close	close	close	close	Waist spXmas 🔰	Hip & Leg <mark>↓</mark>	close
					syuri.i	Hitomi.N	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Power up Control	Basic 🔰	Back & Arm 🔰	Basic 🔰		
		Hitomi.N	Kurumi.u	syuri.i	Mifuyu		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Waist spXmas 🔰	Release&Strength	jump to burn			
		syuri.i	syuri.i	Kurumi.u			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Leg Lines	jump to burn	Waist spXmas 🔰			
		Hitomi.N	Kurumi.u	syuri.i			

pilatesK 千葉店		Ţ	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	*	金	±	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	
Stretch & Conditioning	Hip & Leg ¥		Back & Arm 🔰	Leg Lines	Waist spXmas <mark></mark>	Back & Spine	Back & Arm 🔰	
Asako.I	Mifuyu		syuri.i	Hitomi.N	Mari.y	Hitomi.N	Mitsuki.O	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Workout	Basic 🔰		Shape up waist	Waist spXmas <mark></mark> ↓	Body Balance	Basic 🔰	Leg Lines	
Mifuyu	Kurumi.u		Hitomi.N	syuri.i	Mifuyu	Kurumi.u	Hitomi.N	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🔰	Body Balance		Release&Strength	Shape up waist	Basic 🔰	Shape up waist	Basic 🔰	
Asako.I	Mifuyu		syuri.i	Hitomi.N	Mari.y	Hitomi.N	Mitsuki.O	
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Mifuyu	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist spXmas ✓	Hip & Leg 🔰	Pilates Barre	Reset Flow	Release&Strength		Pilates Cardio	Shape up waist	
syuri.i	Hitomi.N	Moeka.Y	Mifuyu	syuri.i		Mifuyu	Hitomi.N	
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	Shape up waist	Leg Lines	Back & Spine			Waist spXmas ¥	jump to burn	
Mifuyu	Hitomi.N	Hitomi.N	Hitomi.N			Kurumi.u	Kurumi.u	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🄰	Release&Strength	Basic 🔰	Hip & Leg ¥				Stretch & Conditioning 🤰	
syuri.i	syuri.i	Moeka.Y	Mifuyu			Mifuyu	Kurumi.u	

^{■ :} 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はれる場合は、1時間前と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 千葉店		ľ	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	*	金	±	Ш	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	
Power up Control		Back & Spine	Reset Flow	jump to burn		jump to burn	Hip & Leg <mark></mark>	
Hitomi.N		Hitomi.N	Mari.y	Mifuyu		Mifuyu	syuri.i	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength		Reset Flow	Hip & Leg ¥	Basic 🔰		Shape up waist	Pilates Cardio	
syuri.i		Mifuyu	Mifuyu	Kurumi.u		Hitomi.N	Mifuyu	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Spine		Power up Control	Stretch & Conditioning	Shape up waist		Hip & Leg ¥	Release&Strength	
Hitomi.N		Hitomi.N	Mifuyu	Mifuyu		Mifuyu	syuri.i	
			15:00 ~ 16:00 Basic ↓					
			Mari.y 16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
close	close	close	Pilates Barre	Waist spXmas ¥	close	close	close	
			Kurumi.u	Kurumi.u				
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 🄰	Basic 🔰	Waist spXmas ¥	Pilates Workout			Basic 🔰	Power up Control	
syuri.i	Mifuyu	Airi.T	Mifuyu			Mitsuki.O	Hitomi.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🔰	Waist spXmas ¥	Pilates Cardio				Leg Lines	Shape up waist	
Kurumi.u	syuri.i	Mifuyu				Hitomi.N	Hitomi.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Body Balance	Back & Arm 🔰				Waist spXmas 🔰	Basic 🔰	
Kurumi.u	Mifuyu	Airi.T				Mitsuki.O	Kurumi.u	

pilatesK =	千葉店						[12/2	5	~	12/31]	スケジュール	
12/25		12/26		12/27		12/28		12/29		12/30	12/31			
木			金			±			日		月		火	水
		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				
		Shap	pe up v	waist	В	asic		Releas	e&Str	ength				
		I	Hitomi.N	N		urumi.			syuri.i					
		12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				
		Boo	iy Bala	ance	Back & Spine		jump to burn							
			Mifuyu		Hitomi.N		к	urumi.ı	u					
		13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30				
	Leg Lines		es	Back & Arm 🔰			Shape up waist							
		-	Hitomi.N	N	syuri.i			Hitomi.N						
					15:00	~	16:00							
					Release&Strength									
					syuri.i									
					16:30	~	17:30	16:30	~	17:30				
close		close		Basic 🔰		Back & Spine		close		close	close			
				Kurumi.u		Hitomi.N								
18:00 ~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00							
Waist spXmas ¥ Back & Arm ¥		m 🔰	Le	g Lin	es									
syuri.i			syuri.i		H	litomi.l	1							
19:30 ~	20:30	19:30	~	20:30										
Basic 🔰		Pilat	es Wo	rkout										
Kurumi.u		Mifuyu												
21:00 ~	22:00	21:00	~	22:00										
Reset Flow		Hip	&Leg	ı V										
Mifuyu			syuri.i											

場:体験可能レッスン クラスの部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時間前窓にお願いしております。 ・レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。 ※拷問外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回にあ開されます。