

pilates K 松戸店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール		2025/11/09	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	close	close	10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30		
Basic🌈	Pilates Cardio				Waist🌈	Back & Arm🌈	Release&Strength	Waist🌈					
ayu.S	Rico.S				ayu.S	mai.h	ayu.S	Rico.S					
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🌈	Back & Arm🌈				Release&Strength	Waist🌈	Basic🌈	Pilates Cardio					
mai.h	mai.h				ayu.S	Non.Y	ayu.S	Rico.S					
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30				13:30 ～ 14:30	close	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30					
Hip & Leg🌈	Leg Lines				Hip & Leg🌈		Back & Spine	Back & Arm🌈					
mai.h	Rico.S				mai.h		Rico.S	mai.h					
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30				close		close	close		15:00 ～ 16:00			
Pilates Barre	Basic🌈									Basic🌈			
ayu.S	mai.h									mai.h			
close	close									close			
17:30 ～ 18:30										17:30 ～ 18:30			
Waist🌈										Leg Lines			
ayu.S										Rico.S			
close	close					18:00 ～ 19:00				18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close
						Leg Lines				Hip & Leg🌈	Pilates Cardio	Basic🌈	
						Rico.S				mai.h	Rico.S	mai.h	
					19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30					
					Body Balance	Basic🌈	Back & Arm🌈	Pilates Barre					
					Rico.S	ayu.S	mai.h	Rico.S					
					21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00					
Basic🌈	Waist🌈				Leg Lines	Hip & Leg🌈							
mai.h	ayu.S				Rico.S	mai.h							

pilates K 松戸店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/09 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					
Hip & Leg 🇯🇵		Stretch & Conditioning 🇯🇵	Pilates Cardio		Pilates Barre	Basic 🇯🇵	Back & Spine					
mai.h		Rico.S	runa		ayu.S	ayu.S	Rico.S					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Pilates Barre		Back & Spine	Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Advance	Basic 🇯🇵					
ayu.S		Rico.S	ayu.S		TOWA.s	asuka	ayu.S					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Basic 🇯🇵		jump to burn			Waist 🇯🇵	Release&Strength	Pilates Cardio					
mai.h		Airi.K			ayu.S	ayu.S	Rico.S					
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Back & Arm 🇯🇵							Pilates Workout	Waist 🇯🇵				
ayu.S							asuka	ayu.S				
close							close	close	close	close	close	
										17:30 ~ 18:30		
										Shape up waist		
										asuka		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
			Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵						jump to burn		Shape up waist
			ayu.S	TOWA.s						mai.h		asuka
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
		Pilates Cardio	Back & Spine	Basic 🇯🇵	jump to burn							
		Rico.S	Rico.S	TOWA.s	mai.h							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Basic 🇯🇵		Pilates Barre	Back & Arm 🇯🇵	Advance								
ayu.S		Rico.S	mai.h	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 松戸店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/09 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Leg Lines	Pre Basic 🌱		jump to burn	Hip Punch	Basic 🌱				
	Rico.S	asuka		mai.h	Rico.S	mai.h				
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Hip Punch				
	mai.h	mai.h		mai.h	mai.h	Rico.S				
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Body Balance			Basic 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
	Rico.S			TOWA.s	TOWA.s	mai.h				
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		
						Back & Spine		Leg Lines		
						Rico.S		Rico.S		
						close		close		
						17:30 ~ 18:30				
						Hip & Leg 🌱				
						mai.h				
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic 🌱				Body Balance			Waist 🌱	Hip Punch
		TOWA.s				Rico.S			Luuna.t	Rico.S
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Pre Basic 🌱	Basic 🌱		Pilates Cardio	Basic 🌱					
	asuka	asuka		Rico.S	TOWA.s					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Shape up waist	Leg Lines	Basic 🌱	Body Balance							
asuka	Rico.S	Luuna.t	Rico.S							

pilates K 松戸店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/11/09 更新

11/25 火	11/26 水	11/27 木	11/28 金	11/29 土	11/30 日			
10:30 11:30 Back & Arm 🌱 mai.h	10:30 11:30 Basic 🌱 TOWA.s	close	10:30 11:30 Basic 🌱 TOWA.s	10:30 11:30 Shape up waist asuka	10:30 11:30 Back & Arm 🌱 mai.h			
12:00 13:00 Basic 🌱 TOWA.s	12:30 13:30 Pilates Cardio Rico.S		12:00 13:00 Shape up waist asuka	12:00 13:00 jump to burn mai.h	12:30 13:30 Advance asuka			
13:30 14:30 Hip & Leg 🌱 mai.h	close		13:30 14:30 Hip & Leg 🌱 asuka	13:30 14:30 Basic 🌱 TOWA.s	14:30 15:30 Basic 🌱 mai.h			
close			close	close	15:00 16:00 Hip & Leg 🌱 mai.h	16:30 17:30 Shape up waist asuka		
					close	close		
							17:30 18:30 Pre Basic 🌱 asuka	
							close	close
			18:00 ~ 19:00 Leg Lines Rico.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 mai.h	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rico.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🌱 asuka		
			19:30 ~ 20:30 jump to burn mai.h	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Rico.S	19:30 ~ 20:30 Body Balance Rico.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 mai.h		
			21:00 ~ 22:00 Back & Spine Rico.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 mai.h	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 TOWA.s	21:00 ~ 22:00 jump to burn 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。