

pilatesK 松原中央

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/29 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	10:30 ~ 11:30 jump to burn Karin.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mei.h		10:30 ~ 11:30 Basic Karin.N	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas kano.T	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas kano.T	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mei.h	12:30 ~ 13:30 Basic Erina.T		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Erina.T	12:00 ~ 13:00 Basic mei.h	12:30 ~ 13:30 jump to burn Mei.h	
	13:30 ~ 14:30 Basic Mei.h			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.N	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas kano.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg kano.T	
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg kano.T	16:30 ~ 17:30 Basic Mei.h	
					17:30 ~ 18:30 Basic Mei.h		
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Erina.T	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas kano.T	18:00 ~ 19:00 Basic Erina.T	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mei.h			
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Karin.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Karin.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas kano.T			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Erina.T	21:00 ~ 22:00 Basic kano.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Karin.N	21:00 ~ 22:00 Basic Mei.h			

pilatesK 松原中央

【 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 Hip & Leg kano.T	10:30 ~ 11:30 Basic Mei.h		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Erina.T	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas kano.T	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.T
12:00 ~ 13:00 Basic Mei.h	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas kano.T		12:00 ~ 13:00 Basic Mei.h	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Karin.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg kano.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn Mei.h
13:30 ~ 14:30 Waist spXmas kano.T			13:30 ~ 14:30 jump to burn Mei.h	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kano.T	14:30 ~ 15:30 Basic Mei.h		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Erina.T
				15:00 ~ 16:00 jump to burn Karin.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Erina.T		
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm Karin.N			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karin.N	18:00 ~ 19:00 Basic Erina.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mei.h	18:00 ~ 19:00 Basic Erina.T				18:00 ~ 19:00 Waist spXmas kano.T
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Karin.N	19:30 ~ 20:30 Basic kano.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.N				19:30 ~ 20:30 Basic Mei.h
21:00 ~ 22:00 Basic Karin.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Erina.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.h	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Karin.N				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kano.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 松原中央

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/29 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 Hip & Leg 🌿 kano.T		10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🌿 kano.T	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 mei.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Erina.T	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 Erina.T
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 Erina.T		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Karin.N	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas 🌿 kano.T	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Erina.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 mei.h	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 mei.h
		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 kano.T	13:30 ~ 14:30 jump to burn mei.h	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas 🌿 kano.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Karin.N	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌿 mei.h	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌿 kano.T			
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌿 kano.T				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Mei.h	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Erina.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Mei.h				18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Erina.T	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🌿 kano.T
19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🌿 kano.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Mei.h	19:30 ~ 20:30 jump to burn Karin.N				19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🌿 kano.T	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Karin.N
21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.h	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 Erina.T	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Mei.h				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Erina.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Karin.N

pilatesK 松原中央

【 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 Basic 🌿 mei.h	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 kano.T	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Karin.N	close	close	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Karin.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Karin.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 Erina.T			
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Karin.N	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 Karin.N	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Karin.N			
		15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 kano.T	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🌿 Erina.T			
		17:30 ~ 18:30 jump to burn Karin.N				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Erina.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 kano.T					
19:30 ~ 20:30 jump to burn mei.h	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Erina.T					
21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Erina.T	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 kano.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。