

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール							
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	close	close	close	close	close	close
2025/12/07 更新							

【 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
close	close	close	close	close	close	close	close
2025/12/07 更新							

⌚ : 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 柏店			【 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 10:30 ~ 11:30 Basic mei.o	木 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mei.o	金 10:30 ~ 11:30 Leg Lines Kanoka	土 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Ai.Y	日 10:30 ~ 11:30	月	火 10:30 ~ 11:30 Basic ayu.s	水 10:30 ~ 11:30 Advance Kanoka	
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre ayu.s	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Kanoka	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg airi.m	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Momoka.O	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg mei.o	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Momoka.O	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg ayu.s	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Momoka.O	
close	close	close	close	close	close	close	close	
13:30 ~ 14:30 Basic mei.o	13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanoka	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Ai.Y	15:00 ~ 16:00 Waist spXmas airi.m	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Momoka.O	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Kanoka	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Momoka.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre ayu.s	
18:00 ~ 19:00 Leg Lines Kanoka	18:00 ~ 19:00 Basic mei.o	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Kanoka	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas ayu.s	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Momoka.O	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Kanoka	19:30 ~ 20:30 Release&Strength mei.o	19:30 ~ 20:30 Basic mei.o	
21:00 ~ 22:00 Advance Kanoka	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mei.o	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Momoka.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mei.o	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mei.o	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Momoka.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayu.s	21:00 ~ 22:00 Shape up waist ayu.s	

pilatesK 柏店			【 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 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.O	金 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre ayu.s	土 10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanoka						
12:00 ~ 13:00 jump to burn airi.m	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.O	12:30 ~ 13:30 Basic ayu.s						
13:30 ~ 14:30 Waist airi.m	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mei.o	14:30 ~ 15:30 Release&Strength ayu.s						
15:00 ~ 16:00 Shape up waist ayu.s	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Momoka.O							
close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mei.o	18:00 ~ 19:00 Basic mei.o							
19:30 ~ 20:30 jump to burn airi.m	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Kanoka							
21:00 ~ 22:00 Basic mei.o	21:00 ~ 22:00 Release&Strength mei.o							

■ : 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。