

pilatesK 柏店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/07 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		
		Pilates Barre		Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Release&Strength			
		ayu.S		Momoka.O	mei.o	ayu.S			
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Back & Arm 🏋️		Waist spXmas 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️			
		Momoka.O		ayu.S	MOMOKA.I	Momoka.O			
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
				Release&Strength	Back & Arm 🏋️	Pilates Barre			
				ayu.S	Momoka.O	ayu.S			
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Waist spXmas 🏋️	Back & Arm 🏋️			
					MOMOKA.I	Momoka.O			
					close	close			
				17:30 ~ 18:30					
				Hip & Leg 🏋️					
				mei.o					
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Basic 🏋️		Waist spXmas 🏋️	Hip & Leg 🏋️				
JUKA.W	ayu.S	mei.o							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Pilates Barre							
Momoka.O	mei.o	ayu.S							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Release&Strength	Pilates Barre	Basic 🏋️							
JUKA.W	ayu.S	mei.o							

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