

2025/11/19 更新

12/01 月	12/02 火	12/03 水	12/04 木	12/05 金	12/06 土	12/07 日	12/08 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		17:30 ~ 18:30	close		
				Hip & Leg			
				mei.o			
				close		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					

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			close			
17:30 ~ 18:30	close						
Body Balance		close					
Kanoka			close				
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre	Shape up waist			Release&Strength	Back & Arm		
ayu.S	Kanoka	ayu.S		Momoka.O	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Pilates Barre		Hip & Leg	
Hip & Leg	Basic	Waist spXmas	Leg Lines	ayu.S		mei.o	
mei.o	mei.o	ayu.S	Kanoka	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg		Back & Arm	
Waist spXmas	Leg Lines	Back & Arm	Back & Arm	mei.o		Momoka.O	
ayu.S	Kanoka	Momoka.O	Momoka.O	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Release&Strength	Basic	
					ayu.S	mei.o	

※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		2025/11/19 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	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		
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
	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	mei.o			
	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			
	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。