

pilatesK 松戸店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/23 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Back & Spine	Shape up waist		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
		Rico.S	asuka		mai.h	mai.h	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Pre Basic	jump to burn		Leg Lines	Shape up waist	
		asuka	mai.h		Rico.S	asuka	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Waist 🌿	Body Balance		Back & Spine		
		Rico.S	asuka		Rico.S		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Advance	Back & Arm 🌿				
		asuka	mai.h				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30					
		Leg Lines					
		Rico.S					
close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
				Advance	Release&Strength	Hip & Leg 🌿	
				asuka	asuka	mai.h	
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
				Hip Punch	Back & Arm 🌿	Body Balance	
				Rico.S	mai.h	Kanae.T	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
				Stretch & Conditioning 🌿	Pre Basic	Waist 🌿	
asuka	asuka	Kanae.T					

pilatesK 松戸店			【 01/09 ~ 01/16 】		スケジュール			
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Release&Strength	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿		Back & Spine	Release&Strength		Leg Lines	
asuka	Rico.S	mai.h		Rico.S	ayaka		Rico.S	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿	Basic 🌿	Advance		Stretch & Conditioning 🌿	Waist 🌿		jump to burn	
mai.h	mai.h	asuka		Rico.S	Hina.N		mai.h	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Waist 🌿	Leg Lines	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿			Waist 🌿	
asuka	Rico.S	mai.h		mai.h			Rico.S	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Back & Arm 🌿	Release&Strength						
	mai.h	asuka						
	close							
	17:30 ~ 18:30							
Waist 🌿								
Momoka.O								
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning 🌿			Waist 🌿	Leg Lines	Hip Punch	Shape up waist		
Kanae.T			Hina.N	Rico.S	Rico.S	asuka		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn			Pilates Cardio	Basic 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
mai.h			Rico.S	Hina.N	未確定	mai.h		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Spine	Waist 🌿	Release&Strength				
Kanae.T	Hina.N	Rico.S	Rico.S	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。

pilatesK 松戸店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/23 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
jump to burn	Leg Lines		Hip & Leg 🌿	Release&Strength		Pilates Cardio	Back & Arm 🌿		
mai.h	Rico.S		mai.h	asuka		Rico.S	mai.h		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip Punch	Back & Arm 🌿		Back & Spine	Basic 🌿		Advance	Basic 🌿		
Rico.S	mai.h		Rico.S	mai.h		asuka	未確定		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🌿	Pilates Cardio		Basic 🌿	Shape up waist		Leg Lines	jump to burn		
mai.h	Rico.S		mai.h	asuka		Rico.S	mai.h		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00	
Back & Spine	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	jump to burn				Basic 🌿	
Rico.S	mai.h		Rico.S	mai.h				未確定	
close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				close	
17:30 ~ 18:30			Back & Arm 🌿	Pre Basic			close		
Stretch & Conditioning 🌿			mai.h	asuka			17:30 ~ 18:30		
Rico.S			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Hip & Leg 🌿		
close			close	close			Hip Punch	Back & Arm 🌿	mai.h
						Rico.S	mai.h	close	
					close	close	Basic 🌿		Body Balance
							mai.h		asuka
							19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
							Shape up waist		Back & Spine
							asuka		Rico.S
							21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning 🌿			Pre Basic						
asuka			asuka						

pilatesK 松戸店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール										
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31						
日	月	火	水	木	金	土						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Basic 🌟		Body Balance	Pre Basic		jump to burn	Pre Basic						
未確定		asuka	asuka		mai.h	asuka						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Shape up waist		Basic 🌟	Hip Punch		Back&Arm 🌟	Waist 🌟						
asuka		未確定	Rico.S		mai.h	Momoka.O						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Basic 🌟		Waist 🌟			Basic 🌟	Advance						
未確定		asuka			未確定	asuka						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Advance							Waist 🌟					
asuka							Momoka.O					
close							close	close	close	close		
										17:30 ~ 18:30		
										Body Balance		
										asuka		
			18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			jump to burn							Leg Lines	Hip & Leg 🌟	Basic 🌟
			mai.h							Rico.S	mai.h	未確定
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
		Basic 🌟	Pilates Cardio		Basic 🌟	Release&Strength						
		未確定	Rico.S		未確定	asuka						
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg 🌟		Basic 🌟	Back&Arm 🌟		Shape up waist							
mai.h		未確定	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。