

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
pilatesK 千葉店		2025/12/12 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
		Reset Flow	jump to burn		Basic	Back & Arm	
		Mifuyu	Kurumi.u		Kurumi.u	syuri.i	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Waist	Back & Arm		Hip & Leg	Basic	
		Kurumi.u	Mifuyu		syuri.i	Kurumi.u	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Release&Strength	Basic		Pilates Barre	Release&Strength	
		Mifuyu	Kurumi.u		Kurumi.u	syuri.i	
		15:00 ~ 16:00					
		Pilates Barre					
		Kurumi.u					
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Hip & Leg	Pilates Cardio		Reset Flow	Stretch & Conditioning	Leg Lines
		Mifuyu	Mifuyu		Mifuyu	Kurumi.u	Hitomi.N
					Hip & Leg	Pilates Barre	Waist
					syuri.i	Kurumi.u	syuri.i
		18:00 ~ 19:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	19:30 ~ 20:30
		Basic			Body Balance	Shape up waist	19:30 ~ 20:30
		Kurumi.u			Mifuyu	Mifuyu	Back & Spine
							Hitomi.N

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
pilatesK 千葉店		2025/12/12 更新					
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
Body Balance	Waist	Hip & Leg		Basic	Stretch & Conditioning		Release&Strength
Mifuyu	Kurumi.u	syuri.i		Kurumi.u	Mifuyu		syuri.i
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Shape up waist	Pilates Barre		Shape up waist	Power up Control		Basic
Hitomi.N	Hitomi.N	Kurumi.u		Mifuyu	Hitomi.N		Kurumi.u
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Reset Flow	Basic	Release&Strength		Waist	Body Balance		Waist
Mifuyu	Kurumi.u	syuri.i		Kurumi.u	Mifuyu		syuri.i
15:00 ~ 16:00	Leg Lines						
Hitomi.N							
16:30 ~ 17:30	jump to burn	Basic		close	close		close
Kurumi.u	Kurumi.u						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Back & Spine			Back & Arm	Release&Strength	Power up Control	Pilates Barre
syuri.i	Hitomi.N			Hitomi.N	Mari.y	Hitomi.N	Moeka.Y
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Pilates Cardio	Back & Spine	Back & Arm	Waist
Kurumi.u				Mifuyu	Hitomi.N	syuri.i	Kurumi.u
21:00 ~ 22:00	Release&Strength			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
syuri.i				Leg Lines	Reset Flow	Hip & Leg	Pilates Cardio
				Hitomi.N	Mari.y	Hitomi.N	Moeka.Y

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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。

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール								2025/12/12	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm	Body Balance		Back & Spine	Power up Control		Waist	Hip & Leg		
syuri.i	Mifuyu		Hitomi.N	Hitomi.N		syuri.i	syuri.i		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		jump to burn	Back & Spine		
Pilates Barre	Back & Spine		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning		Mifuyu	Hitomi.N		
Kurumi.u	Hitomi.N		Mifuyu	syuri.i		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		Leg Lines	Hip & Leg		Back & Arm	Release&Strength		
Hip & Leg	Power up Control		Mari.y	Mifuyu		syuri.i	syuri.i		
syuri.i	Mifuyu		Release&Strength	Waist		15:00 ~ 16:00	Shape up waist		
15:00 ~ 16:00			Mifuyu	syuri.i			Hitomi.N		
Basic			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	Back & Arm		
Kurumi.u			Hip & Leg	Basic			syuri.i		
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Hitomi.N	Mifuyu			16:30 ~ 17:30		
Release&Strength	Leg Lines								
syuri.i	Hitomi.N								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn			Reset Flow	Shape up waist	Back & Arm	Basic	Leg Lines		
Kurumi.u			Mari.y	Hitomi.N	Mitsuki.o	Mifuyu	Hitomi.N		
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
						Reset Flow	Power up Control		
						Mifuyu	Hitomi.N		
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
						Body Balance	Hip & Leg		
						Mitsuki.o	Hitomi.N		

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール								01/31
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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre			Body Balance	Leg Lines		Back & Spine	Basic	
Moeka.Y			Mifuyu	Hitomi.N		Hitomi.N	Kurumi.u	
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg			Shape up waist	Pilates Cardio		Hip & Leg	jump to burn	
syuri.i			Hitomi.N	Mifuyu		syuri.i	Kurumi.u	
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic			Reset Flow	Back & Arm		Shape up waist	Reset Flow	
Moeka.Y			Mifuyu	Hitomi.N		Hitomi.N	Mifuyu	
							15:00 ~ 16:00	
							Leg Lines	
							Hitomi.N	
16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30	
Release&Strength							Pilates Barre	
syuri.i								Kurumi.u
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist	jump to burn	Hip & Leg	Waist	Shape up waist	
			syuri.i	Kurumi.u	syuri.i	syuri.i	Hitomi.N	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Power up Control	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio		
			Hitomi.N	syuri.i	Kurumi.u	Mifuyu		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Back & Arm	Pilates Barre	Release&Strength	Back & Arm		
			syuri.i	Kurumi.u	syuri.i	Mifuyu		

■ : 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。