

pilatesK 柏店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2025/12/28 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	10:30 ~ 11:30
		Hip & Leg	Pilates Barre		Basic	Release&Strength	
		mei.o	ayu.S		ayu.S	mei.o	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Pre Basic	Release&Strength		Waist	Basic	
		Kanoka	mei.o		MOMOKA.I	Satomi	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Waist	Shape up waist		Pilates Barre		
		Momoka.O	ayu.S		ayu.S		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Body Balance	Basic				
		Kanoka	mei.o				
		close			close		
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm					
		Momoka.O					
		close					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Leg Lines	Back & Spine		Leg Lines	Back & Spine	Hip & Leg
		Kanoka	Kanoka		Kanoka	Kanoka	mei.o
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Back & Arm	Shape up waist		Back & Arm	Shape up waist	Waist
		Satomi	ayu.S		Satomi	ayu.S	Momoka.O
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Stretch & Conditioning	Pre Basic		Stretch & Conditioning	Pre Basic	Release&Strength
		Kanoka	Kanoka		Kanoka	Kanoka	mei.o

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Spine	Back & Arm	Waist		Hip & Leg	Body Balance		Waist
Kanoka	Momoka.O	Satomi		mei.o	Kanoka		Satomi
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Release&Strength	Release&Strength		Basic	Pilates Barre		Basic
Satomi	mei.o	MOMOKA.I		mei.o	ayu.S		mei.o
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Advance	Shape up waist	Basic		Waist			Back & Arm
Kanoka	Kanoka	MOMOKA.I		ayu.S			Satomi
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg	jump to burn					
	mei.o	Satomi					
close	close		close	close	close		close
	17:30 ~ 18:30						
	Advance						
	Kanoka						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic				Shape up waist	Basic	Release&Strength	Pilates Barre
Satomi				ayu.S	airi.m	mei.o	ayu.S
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre				Back & Arm	Waist	Shape up waist	Hip & Leg
ayu.S				Momoka.O	Satomi	ayu.S	mei.o
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm				Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Release&Strength
ayu.S				ayu.S	airi.m	ayu.S	ayu.S

 : 体験可能レッスン

- ・クラスのおよびインストラクターは告白なしで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時間前までお問い合わせしております。
・レッスン開始時刻1時間前まで切ってのキャンセル時は現金キャンセルとなります。
・毎回キャンセルが月2回以上で、翌月の約可回数5回に制限されます。
・時割毎キャンセルが月2回以上で、翌月の約可回数5回に制限されます。

*時間外チャレンジセルが月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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/28 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		
Body Balance Sayoko	Basic		Hip & Leg mei.o	Advance Kanoka		Pre Basic Kanoka	Back & Arm Momoka.O		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist Satomi	Back & Spine Kanoka		Back & Arm Momoka.O	Release&Strength mei.o		Hip & Leg mei.o	Advance Kanoka		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Pilates Barre Sayoko	Waist Satomi		Basic mei.o	Back & Arm Momoka.O		Leg Lines Kanoka	Waist Momoka.O		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Back & Arm Satomi	Leg Lines Kanoka		Waist Momoka.O	Body Balance Kanoka		Stretch & Conditioning Kanoka			
close		close	Release&Strength mei.o	Basic mei.o		close	close		
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg Sayoko			Back & Arm Momoka.O	Waist Momoka.O		Body Balance Sayoko	Shape up waist ayu.S		
close		close	close	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Release&Strength mei.o	Back & Arm Momoka.O		
Pilates Barre ayu.S			Pilates Barre ayu.S			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
16:30 ~ 17:30						Hip & Leg ayu.S	Pilates Barre ayu.S		
Waist 未確定									
close		close	close	close					
17:30 ~ 18:30									
Body Balance Kanoka									

pilatesK 柏店		【 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		
Shape up waist ayu.S			Waist Momoka.O	Hip & Leg mei.o		Shape up waist Ai.Y	Advance Kanoka		
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm 未確定			Release&Strength ayu.S	Back & Arm Momoka.O		Waist Momoka.O	Hip & Leg mei.o		
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Pilates Barre ayu.S			Back & Arm Momoka.O			Stretch & Conditioning Ai.Y	Shape up waist ayu.S		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	Basic mei.o		
Waist 未確定						17:30 ~ 18:30	Pilates Barre ayu.S		
close		close	close	close		close	close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	Release&Strength ayu.S		
Pilates Barre ayu.S			Back & Spine 未確定	Leg Lines Kanoka		19:30 ~ 20:30	Pilates Barre ayu.S		
19:30 ~ 20:30			Waist Momoka.O	Hip & Leg mei.o		21:00 ~ 22:00	Back & Arm Momoka.O		
Basic ayu.S						Hip & Leg mei.o			
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	Back & Arm Momoka.O		
Hip & Leg mei.o			Pre Basic 未確定	Body Balance Kanoka					

: 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。