

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	close		
		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	close			
		Waist 🌟	Shape up waist		Pilates Barre				
		Momoka.O	ayu.S		ayu.S				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
		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
						Leg Lines		Back & Spine	Hip & Leg 🌟
					Kanoka	Kanoka		mei.o	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🌟	Shape up waist			Waist 🌟					
Satomi	ayu.S		Momoka.O						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						
Stretch & Conditioning 🌟	Pre Basic 🌟		Release&Strength						
Kanoka	Kanoka		mei.o						

pilatesK 柏店			【 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					
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		close				13:30 ~ 14:30					
Advance		Shape up waist		Basic 🌟				Waist 🌟						Back & Arm 🌟					
Kanoka		Kanoka		MOMOKA.I				ayu.S						Satomi					
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close		close				close		close			
		Hip & Leg 🌟		jump to burn															
		mei.o		Satomi															
		close		close															
17:30 ~ 18:30																			
Advance																			
Kanoka		close		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		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 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	Basic		Hip & Leg	Advance		Pre Basic	Back & Arm
Sayoko	Satomi		mei.o	Kanoka		Kanoka	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	Back & Spine		Back & Arm	Release&Strength		Hip & Leg	Advance
Satomi	Kanoka		Momoka.O	mei.o		mei.o	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	Waist		Basic	Back & Arm		Leg Lines	Waist
Sayoko	Satomi		mei.o	Momoka.O		Kanoka	Momoka.O
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00
Back & Arm	Leg Lines		Waist	Body Balance			Stretch & Conditioning
Satomi	Kanoka		Momoka.O	Kanoka			Kanoka
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
close		close	Release&Strength	Basic		close	close
			mei.o	mei.o			
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30
Hip & Leg			Back & Arm	Waist			Body Balance
Sayoko			Momoka.O	Momoka.O			Kanoka
	close				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Body Balance	Shape up waist	
					Sayoko	ayu.S	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Release&Strength	Back & Arm	
					mei.o	Momoka.O	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Hip & Leg	Pilates Barre	
					Sayoko	ayu.S	
close							close

pilatesK 柏店

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Waist	Hip & Leg		Shape up waist	Advance
ayu.S		Momoka.O	mei.o		Ai.Y	Kanoka
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm		Release&Strength	Back & Arm		Waist	Hip & Leg
未確定		ayu.S	Momoka.O		Momoka.O	mei.o
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Barre		Back & Arm			Stretch & Conditioning	Shape up waist
ayu.S		Momoka.O			Ai.Y	ayu.S
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Waist						Basic
未確定						mei.o
	close	close	close	close	close	close
						17:30 ~ 18:30
						Pilates Barre
						ayu.S
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Pilates Barre	Back & Spine	Leg Lines	Release&Strength	
		ayu.S	未確定	Kanoka	ayu.S	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Basic	Waist	Hip & Leg	Pilates Barre	
		ayu.S	Momoka.O	mei.o	ayu.S	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Hip & Leg	Pre Basic	Body Balance	Back & Arm	
		mei.o	未確定	Kanoka	Momoka.O	
close						close

🟢: 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。