

pilatesK 津田沼ヒート店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/24 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					
		Back & Spine	Advance		Release&Strength	Hip Punch	Basic 🌿					
		minori.T	Miho.N		runa	minori.T	Maki.H					
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00					
		Waist 🌿	Body Balance		Hip & Leg 🌿	Animal Stretch	Pilates Workout					
		Miho.N	minori.T		minori.T	runa	minori.T					
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30					
		Release&Strength	Back & Arm 🌿		Basic 🌿		Waist 🌿					
		minori.T	Miho.N		runa		Maki.H					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close					
		Basic 🌿	Hip Punch									
		Miho.N	minori.T									
		16:30 ~ 17:30	close									
		Pilates Barre										
		minori.T										
		18:00 ~ 19:00										
		Shape up waist										
		Miho.N										
		close										
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
		jump to burn	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿							
		Maki.H	Maki.H		airi.m							
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
		Leg Lines	Shape up waist		Back & Arm 🌿							
		Miho.N	Miho.N		Miho.N							
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
		Waist 🌿	Back & Arm 🌿		jump to burn							
		Maki.H	Maki.H		airi.m							

pilatesK 津田沼ヒート店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Basic 🌿	jump to burn	Advance	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Barre	
minori.T	runa	Maki.H	Miho.N	Ai.Y	Sayoko.k	Maki.H	minori.T	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿	Back & Spine	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Pilates Cardio	Shape up waist	Waist 🌿	
Maki.H	minori.T	runa	Maki.H	runa	runa	Miho.N	Maki.H	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🌿	jump to burn	Basic 🌿	Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿	Back & Spine	
minori.T	Kaori	Maki.H	未確定	Ai.Y		Maki.H	minori.T	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close		close	close	close
	Hip & Leg 🌿	Animal Stretch	Basic 🌿					
	Kaori	runa	未確定					
	16:30 ~ 17:30	jump to burn						
	Release&Strength	Maki.H						
	minori.T	18:00 ~ 19:00	Waist 🌿					
	Power up Control	未確定						
runa	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Leg Lines			Advance	Hip Punch		Pilates Workout	Animal Stretch	
Miho.N			Miho.N	minori.T	minori.T	runa		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌿			Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Leg Lines	Basic 🌿		
Sayoko.k			Maki.H	Miho.N	Miho.N	Maki.H		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Body Balance	Back & Spine	Release&Strength				
Miho.N								

🌿：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 津田沼センター店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/24 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Pilates Workout	Shape up waist	Hip Punch	Pilates Barre	
runa	Maki.H		Maki.H	minori.T	Miho.N	minori.T	minori.T	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Pilates Workout		Power up Control	Basic 🌿	Waist 🌿	Animal Stretch	Hip Punch	
minori.T	minori.T		runa	Miho.N	Maki.H	runa	minori.T	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌿	Waist 🌿		Hip Punch	Release&Strength	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌿	jump to burn	
Maki.H	Maki.H		minori.T	runa	Miho.N	minori.T	Kaori	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	close	15:00 ~ 16:00	
Stretch & Conditioning 🌿	Release&Strength		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿			Hip & Leg 🌿	
runa	minori.T		runa	minori.T			Kaori	
16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
Waist 🌿			jump to burn	Leg Lines			Basic 🌿	
Maki.H			Maki.H	Miho.N			Maki.H	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre			Body Balance	Pilates Cardio			Waist 🌿	
minori.T			minori.T	runa			Maki.H	
close			close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
						Back & Arm 🌿	Leg Lines	
						未確定	Miho.N	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Basic 🌿	Power up Control	
						Maki.H	runa	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌿			Back & Arm 🌿					
未確定			Miho.N					

pilatesK 津田沼センター店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic👉	Hip & Leg👉	Pilates Barre	Back & Spine	Body Balance	Hip & Leg👉	Back & Arm👉	
runa	minori.T	runa	minori.T	minori.T	Chinatsu	Maki.H	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Advance	Power up Control	Leg Lines	Hip & Leg👉	Basic👉	Waist👉	Pilates Barre	
Miho.N	runa	Miho.N	minori.T	minori.T	Maki.H	runa	
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm👉		Waist👉		Back & Arm👉	Pilates Barre	Advance	
runa		runa		Maki.H	Chinatsu	Miho.N	
16:30 ~ 17:30		close		close	close	close	15:00 ~ 16:00
Shape up waist							Basic👉
Miho.N							Maki.H
							16:30 ~ 17:30
							Animal Stretch
							runa
							18:00 ~ 19:00
							Shape up waist
							Miho.N
close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	jump to burn	Basic👉	Back & Arm👉	Hip & Leg👉	jump to burn	close	
	Chinatsu	Miho.N	Miho.N	minori.T	Maki.H		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic👉	Shape up waist	Hip Punch	Pilates Cardio	Waist👉		
	runa	Miho.N	minori.T	runa	Miho.N		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm👉	Back & Arm👉	Basic👉	Stretch & Conditioning👉	Basic👉			
Chinatsu	runa	Miho.N	runa	Maki.H			

 : 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。