

| pilatesK 津田沼ビート店 |                  | 【 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            | 13:30 ~ 14:30   | 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             | 16:30 ~ 17:30 |                          |                 |                  |               |
|                  | Release&Strength |                          | Maki.H        |                          |                 |                  |               |
|                  | minori.T         |                          | 18:00 ~ 19:00 |                          |                 |                  |               |
|                  | Power up Control | Waist 🌱                  | 未確定           |                          |                 |                  |               |
| 18:00 ~ 19:00    | close            | close                    | 18:00 ~ 19:00 | 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    | 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    | 21:00 ~ 22:00 |
| Waist 🌱          | close            | close                    | Back & Arm 🌱  | Body Balance             | Back & Spine    | Release&Strength |               |
| Miho.N           |                  |                          | Miho.N        | minori.T                 | minori.T        | runa             |               |

■：体験可能レッスン

- クラスの種類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。
- ※時間外キャンセルが2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

## pilatesK 津田沼ビート店

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2026/01/07 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          | 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               | runa          |
| 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    |                |                        | 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    | close          | close                  | 16:30 ~ 17:30 |
| Waist                  |                  |       | jump to burn     | Leg Lines        |                |                        | Basic         |
| Maki.H                 |                  |       | Maki.H           | Miho.N           |                |                        | minori.T      |
| 18:00 ~ 19:00          |                  |       | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00    |                |                        | 18:00 ~ 19:00 |
| Pilates Barre          |                  |       | Body Balance     | Pilates Cardio   |                |                        | Advance       |
| minori.T               |                  |       | minori.T         | runa             |                |                        | runa          |
|                        |                  | close |                  |                  | close          | close                  | close         |
|                        |                  |       |                  |                  | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00          |               |
|                        |                  |       |                  |                  | 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 津田沼ビート店

【 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 | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30 |
| Basic          | Hip & Leg        | Pilates Barre | Back & Spine           | Body Balance  | Leg Lines      | Back & Arm    |
| Maki.H         | minori.T         | runa          | minori.T               | minori.T      | Miho.N         | 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     | Waist                  | Basic         | Waist          | Pilates Barre |
| Miho.N         | runa             | Miho.N        | Maki.H                 | Maki.H        | 未確定            | runa          |
| 14:30 ~ 15:30  |                  | 13:30 ~ 14:30 |                        | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30 |
| Back & Arm     |                  | Waist         |                        | Back & Arm    | Shape up waist | Advance       |
| Maki.H         |                  | runa          |                        | Maki.H        | Miho.N         | Miho.N        |
| 16:30 ~ 17:30  |                  |               |                        |               |                | 15:00 ~ 16:00 |
| Shape up waist |                  |               |                        |               |                | Basic         |
| Miho.N         |                  |               |                        |               |                | Maki.H        |
|                |                  | close         |                        | close         | close          | close         |
|                |                  |               |                        |               | 13:30 ~ 14:30  |               |
|                |                  |               |                        |               | Back & Arm     |               |
|                |                  |               |                        |               | Shape up waist |               |
|                |                  |               |                        |               | Miho.N         |               |
|                |                  |               |                        |               | 15:00 ~ 16:00  |               |
|                |                  |               |                        |               | Basic          |               |
|                |                  |               |                        |               | 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  |               |
| NOERU.S        |                  | Basic         | Back & Arm             | Hip & Leg     | jump to burn   |               |
|                | Maki.H           | runa          | Miho.N                 | 未確定           | Maki.H         |               |
|                |                  |               |                        |               |                |               |
|                |                  | 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                   | 未確定           |                |               |
| 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     | Back & Arm       | Basic         | Stretch & Conditioning | Basic         |                |               |
| NOERU.S        | Maki.H           | 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。