

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/15	更新
pilatesK 松戸店	02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
	10:30 ~ 11:30	月	火	水	木	金	土	日	
Shape up waist			Leg Lines	Release&Strength			Hip & Leg	Basic	
mai.h			Rico.S	asuka			mai.h	Hina.E	
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Cardio			Pre Basic	Basic			Back & Spine	Basic	Hip Punch
Rico.S			asuka	Hina.E			Rico.S	Hina.E	Rico.S
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg			Back & Spine				Hip & Leg	jump to burn	Basic
mai.h			Rico.S				mai.h	mai.h	Hina.E
16:30 ~ 17:30							15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Leg Lines							Basic	Leg Lines	
Rico.S							Hina.E	Rico.S	
close		close	close	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	18:00 ~ 19:00	
	jump to burn		Basic	Shape up waist	Pre Basic				
	mai.h		Hina.E	mai.h	asuka				
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Body Balance		Hip Punch	Basic	Advance				
	asuka		Rico.S	Hina.E	Rico.S				
	21:00 ~ 22:00		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		Leg Lines	Hip & Leg	Release&Strength				
	mai.h		Rico.S	mai.h	asuka				

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
pilatesK 松戸店	02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
	月	火	水	木	金	土	日	月	
	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance			Basic			Pre Basic	Basic	Shape up waist	
asuka			Hina.E			asuka	Hina.E	mai.h	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Advance		Shape up waist				Leg Lines	Hip Punch	Basic	
Rico.S		mai.h				Rico.S	Rico.S	Hina.E	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pre Basic		Release&Strength				Body Balance	Pre Basic	Hip & Leg	
asuka		asuka				asuka	asuka	mai.h	
15:00 ~ 16:00						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Hip & Leg							Back & Spine	Basic	
mai.h							Rico.S	Hina.E	
close		close	close	close	close	close	close	close	close
	17:30 ~ 18:30		Pre Basic				17:30 ~ 18:30		
			asuka				Shape up waist		
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm					Waist	Shape up waist			
mai.h					asuka	mai.h			
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic					jump to burn	Basic			
Hina.E					mai.h	Hina.E			
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
jump to burn					Body Balance	Back & Arm			
mai.h					asuka	mai.h			

👉 : 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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/15	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
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	Leg Lines		Shape up waist	Pilates Cardio	Release&Strength		Pre Basic		
mai.h	Rico.S		mai.h	Rico.S	asuka		asuka		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Basic	Body Balance		Basic	Waist	Back & Arm		Hip & Leg		
Hina.E	asuka		Hina.E	Hina.N	Hina.N		mai.h		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
jump to burn			Hip & Leg	Basic	Advance		Body Balance		
mai.h			mai.h	Hina.E	asuka		asuka		
close	close	close	close	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		18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning				Waist		
Rico.S	asuka	mai.h	asuka				Hina.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	Shape up waist	Advance	Basic				Basic		
mai.h	mai.h	Rico.S	Hina.E				Hina.E		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Leg Lines	Back & Arm	jump to burn	Body Balance				Back & Arm		
Rico.S	mai.h	mai.h	asuka				Hina.N		

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Stretch & Conditioning		Advance	Shape up waist				
asuka		asuka	asuka				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic		Waist	Basic				
Hina.E		Hina.N	Hina.E				
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Shape up waist	Pre Basic	Back & Spine					
mai.h	asuka	Rico.S					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Cardio	Basic	Back & Arm					
Rico.S	Hina.E	Hina.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg	Release&Strength	Leg Lines					
mai.h	asuka	Rico.S					

■ : 体験可レッスン  
 - 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。