


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

pilatesK 松戸店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	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		
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Hip & Leg 🌱			Back & Spine	Basic 🌱		
		mai.h			Rico.S	Hina.E		
		close			close			
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
	Pre Basic 🌱	Shape up waist						
	asuka	asuka						
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	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週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 松戸店

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		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	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close		
					Back & Arm 🌿		Waist 🌿			
					Hina.N		Hina.N			
					close		close			
					17:30 ~ 18:30					
Leg Lines										
Rico.S										
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close
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						
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	close	21:00 ~ 22:00					
Leg Lines	Back & Arm 🌿	jump to burn	Body Balance		Back & Arm 🌿					
Rico.S	mai.h	mai.h	asuka		Hina.N					

pilatesK 松戸店

【 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	close	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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Body Balance	Hip Punch
		asuka	Rico.S
		close	15:00 ~ 16:00
	Waist 🌿		
	Hina.N		
close			
17:30 ~ 18:30	Pilates Workout		
asuka			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Shape up waist	Pre Basic 🌿	Back & Spine	
mai.h	asuka	Rico.S	
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	
Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Leg Lines	
mai.h	asuka	Rico.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。