

pilatesK 柏店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2026/01/21 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
			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		
			Waist	Shape up waist	Pilates Barre		
			Momoka.O	ayu.S	ayu.S		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Body Balance	Basic			
			Kanoka	mei.o			
			17:30 ~ 18:30				
			Back & Arm		Leg Lines	Back & Spine	Hip & Leg
			Momoka.O		Kanoka	Kanoka	mei.o
			close	close	close	close	close
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Back & Arm	Shape up waist	Waist
					Kanoka	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

【 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
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			13:30 ~ 14:30
Advance	Shape up waist	Basic		Waist			Back & Arm
Kanoka	Kanoka	MOMOKA.I		ayu.S			Satomi
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg	jump to burn					
	mei.o	Satomi					
close	close		close	close	close		close
	17:30 ~ 18:30						
	Advance						
	Kanoka						
18:00 ~ 19:00				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			close	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
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時間前迄にお問い合わせ下さい。
- レッスン開始時間前で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、月額の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 柏店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール					2026/01/21 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	Stretch & Conditioning	
Back & Arm	Leg Lines		Waist	Body Balance		Kanoka		
Satomi	Kanoka		Momoka.O	Kanoka				
close		close	Release&Strength	Basic		close	close	
17:30 ~ 18:30			mei.o	mei.o		17:30 ~ 18:30	Body Balance	
Hip & Leg			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Kanoka		
Sayoko			Back & Arm	Waist				
close		close	Momoka.O	Momoka.O				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	Shape up waist	
Body Balance			Sayoko	ayu.S		Kanoka		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	Back & Arm	
Release&Strength			mei.o	Momoka.O		Kanoka		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	Hip & Leg	
Pilates Barre			Sayoko	ayu.S		Kanoka	Pilates Barre	

pilatesK 柏店		【 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	
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	
Momoka.O			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	Basic	
Waist							mei.o	
Momoka.O								
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		17:30 ~ 18:30	Pilates Barre	
Pilates Barre			Waist	Leg Lines		ayu.S		
ayu.S			Momoka.O	Kanoka				
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Basic			Shape up waist	Hip & Leg		Waist		
ayu.S			ayu.S	mei.o		Momoka.O		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	Back & Arm	
Hip & Leg			Basic	Body Balance		Kanoka	Momoka.O	
mei.o			ayu.S	Kanoka				

■ : 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。