

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close									
		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	close										
		Waist 🌟	Shape up waist		Pilates Barre											
		Momoka.O	ayu.S		ayu.S											
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close											
		Body Balance	Basic 🌟													
		Kanoka	mei.o													
		close	close													
		17:30 ~ 18:30														
		Back & Arm 🌟														
		Momoka.O														
		close						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
								Leg Lines	Back & Spine	Hip & Leg 🌟						
								Kanoka	Kanoka	mei.o						
			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30										
			Back & Arm 🌟		Shape up waist	Waist 🌟										
			Satomi		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										

pilatesK 柏店

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		13:30 ~ 14:30						
Advance	Shape up waist	Basic 🌟		Waist 🌟			Back & Arm 🌟						
Kanoka	Kanoka	MOMOKA.I		ayu.S			Satomi						
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close					
	Hip & Leg 🌟	jump to burn											
	mei.o	Satomi											
	close												
17:30 ~ 18:30													
Advance													
Kanoka													
18:00 ~ 19:00	close	close		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				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時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切った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。

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
Back & Arm	Leg Lines		Waist	Body Balance			Stretch & Conditioning
Satomi	Kanoka		Momoka.O	Kanoka			Kanoka
close		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	close
			Release&Strength	Basic			
17:30 ~ 18:30			mei.o	mei.o			17:30 ~ 18:30
Hip & Leg			Back & Arm	Waist			Body Balance
Sayoko			Momoka.O	Momoka.O			Kanoka
close	close				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
					Body Balance	Shape up waist	
					Sayoko	ayu.S	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Release&Strength	Back & Arm	
					mei.o	Momoka.O	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Hip & Leg	Pilates Barre	
					Sayoko	ayu.S	

pilatesK 柏店

【 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
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
Waist						Basic
Momoka.O						mei.o
close	close	close	close	close	close	close
						17:30 ~ 18:30
						Pilates Barre
						ayu.S
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Pilates Barre	Waist	Leg Lines	Release&Strength	
		ayu.S	Momoka.O	Kanoka	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	
		Hip & Leg	Basic	Body Balance	Back & Arm	
		mei.o	ayu.S	Kanoka	Momoka.O	

🟢: 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。