

pilatesK 津田沼ビート店		【 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	
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	
Release&Strength	Power up Control	Pilates Barre	Hip Punch	Advance	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	
Miho.N	runa	runa	minori.T	Miho.N	Satomi.K	Kaori	minori.T	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱	jump to burn	Leg Lines	Pilates Cardio	Power up Control	
Maki.H	Miho.N	minori.T	Maki.H	Maki.H	Miho.N	runa	runa	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
Shape up waist	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn	Body Balance	
Miho.N	runa	runa	minori.T	Miho.N	Maki.H	Kaori	minori.T	
close	close	15:00 ~ 16:00	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
		Basic 🌱			Release&Strength	Stretch & Conditioning 🌱		
		Miho.N			Satomi.K	runa		
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	Shape up waist		
		Body Balance			Miho.N	18:00 ~ 19:00		
		minori.T			jump to burn	Maki.H		
close	close	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
		Waist 🌱			Power up Control	Back & Arm 🌱		
		Miho.N			runa	Maki.H		
		18:00 ~ 19:00			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Waist 🌱			Waist 🌱	Release&Strength		
		Miho.N			Maki.H	Satomi.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Waist 🌱	Back & Spine	Power up Control			Back & Arm 🌱	Leg Lines		
Satomi.K	minori.T	runa			Maki.H	Miho.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength			Waist 🌱	Pilates Cardio		
Maki.H	Maki.H	Maki.H			Maki.H	runa		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	
jump to burn	Hip & Leg 🌱	Animal Stretch			Basic 🌱	Release&Strength		
Satomi.K	minori.T	runa			Satomi.K	Miho.N		

■：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2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

## pilatesK 津田沼ビート店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/16 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 Release&Strength	土 Basic	日 Leg Lines	月 Back&Spine	火 Pilates Barre
runa	Maki.H	Miho.N	Satomi.K	Miho.N	runa	minori.T	runa
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Waist	Back&Arm	Pilates Barre	Waist	Basic	Back&Spine	Back&Spine
Maki.H	Maki.H	Satomi.K	minori.T	Maki.H	Miho.N	minori.T	
13:30 ~ 14:30	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
Animal Stretch	Pilates Workout	Leg Lines	Hip & Leg	Advance	Pilates Barre	Hip & Leg	
runa	minori.T	Miho.N	runa	Miho.N	minori.T	runa	
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	
Waist	Basic	Back & Arm	Basic	Body Balance	Pilates Barre	Waist	
Maki.H	Satomi.K	Satomi.K	Maki.H	minori.T	minori.T	Satomi.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	
Advance	Hip Punch	Hip & Leg	Animal Stretch	runa	Hip & Leg	Pilates Workout	
Miho.N	minori.T	minori.T	runa	Kaori		minori.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Release&Strength	Pilates Workout	Hip & Leg	Basic	Basic	Basic	
Miho.N	Satomi.K	minori.T	runa	Satomi.K		Satomi.K	

## pilatesK 津田沼ビート店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30
Advance	Back & Arm	Basic	Hip Punch
Miho.N	Maki.H	Satomi.K	minori.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Leg Lines	Hip Punch	Basic
runa	Miho.N	minori.T	Maki.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Waist	Release&Strength	Animal Stretch
Miho.N	Maki.H	Satomi.K	runa
close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00
Back & Arm	Basic	Pilates Barre	Back & Arm
Satomi.K	Satomi.K	minori.T	Maki.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Power up Control	Shape up waist	Body Balance	Stretch & Conditioning
runa	Miho.N	minori.T	runa
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	jump to burn	Pilates Cardio	Back & Arm
Satomi.K	Satomi.K	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。