

**

pilatesK 津田沼ヒート店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/26 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre		Stretch & Conditioning	Basic	Release&Strength	Hip & Leg	Pilates Workout	Basic	
minorori.T		runa	Satomi.K	Miho.N	runa	minorori.T	Maki.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Leg Lines	Hip Punch	Basic	Shape up waist	Waist	Advance	
Miho.N		Miho.N	minorori.T	Satomi.K	Miho.N	Maki.H	Miho.N	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg		Basic	Back & Arm	Advance	Animal Stretch	Basic	Back & Arm	
minorori.T		Satomi.K	Satomi.K	Miho.N	runa	Satomi.K	Maki.H	
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Shape up waist							Hip Punch	Leg Lines
Miho.N							minorori.T	Miho.N
close							16:30 ~ 17:30	close
							Back & Arm	
							Maki.H	
							18:00 ~ 19:00	
	Release&Strength							
	Satomi.K							
	18:00 ~ 19:00						close	
	Back & Arm							
	Pilates Workout							
	Waist							
Body Balance								
Minorori.T								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			
Waist	Basic	jump to burn	Leg Lines					
Satomi.K	Maki.H	Satomi.K	Miho.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
jump to burn	Waist	Back & Arm	Back & Spine					
Maki.H	Maki.H	Maki.H	minorori.T					

pilatesK 津田沼ヒート店		【 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	minorori.T	Miho.N	Satomi.K	Kaori	minorori.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	minorori.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	minorori.T	Miho.N	Maki.H	Kaori	minorori.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	close	
		Body Balance			Shape up waist		
		minorori.T			Miho.N		
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
		Waist 🌟			jump to burn		
Miho.N	Maki.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌟	Back & Spine		Power up Control	Back & Arm 🌟		Leg Lines	
Satomi.K	minorori.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 🌟		Waist 🌟	Release&Strength		Pilates Cardio	
Maki.H	Maki.H		Maki.H	Satomi.K		runa	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Hip & Leg 🌟		Animal Stretch	Basic 🌟		Release&Strength	
Satomi.K	minorori.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。

pilatesK 津田沼ﾍﾟｰﾄ店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/26 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	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Release&Strength	Basic 🌱	Leg Lines	Back & Spine	Pilates Barre	
runa	Maki.H		Miho.N	Satomi.K	Miho.N	minori.T	runa	
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	
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	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close
		Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Shape up waist		
		Satomi.K			Maki.H	Miho.N		
		16:30 ~ 17:30			close	16:30 ~ 17:30		
		Body Balance				Hip & Leg 🌱		
		minori.T				Kaori		
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		
		Animal Stretch				jump to burn		
		runa			Kaori			
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱					
Maki.H	Satomi.K	minori.T	Satomi.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Advance	Hip Punch	Basic 🌱	Pilates Workout					
Miho.N	minori.T	Maki.H	minori.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌱	Release&Strength	Pilates Workout	Basic 🌱					
Miho.N	Satomi.K	minori.T	Satomi.K					

pilatesK 津田沼ﾍﾟｰﾄ店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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	15:00 ~ 16:00
			Pilates Barre
			minori.T
			16:30 ~ 17:30
			Stretch & Conditioning 🌱
			runa
			18:00 ~ 19:00
			Back & Arm 🌱
			Maki.H
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre	
Satomi.K	Satomi.K	runa	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Power up Control	Shape up waist		
runa	Miho.N	minori.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🌱	jump to burn	Pilates Cardio	
Satomi.K	Satomi.K	runa	

🌱 : 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。