

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