

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/02/01 更新
pilatesK 松戸店	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	jump to burn		10:30 ~ 11:30	Basic 🌱	Release&Strength		10:30 ~ 11:30	jump to burn
	mai.h		Hina.E	asuka			mai.h	mai.h
12:30 ~ 13:30	Pilates Cardio		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Pre Basic 🌱	Basic 🌱	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
	Rico.S		asuka	Hina.E			Rico.S	Hina.E
14:30 ~ 15:30	Hip & Leg 🌱		13:30 ~ 14:30	Shape up waist			13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
	mai.h		asuka				Hip & Leg 🌱	jump to burn
16:30 ~ 17:30	Leg Lines						mai.h	mai.h
	Rico.S						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
	close	close	close	close	close	close	close	close
	18:00 ~ 19:00	jump to burn	18:00 ~ 19:00	Basic 🌱	Shape up waist	18:00 ~ 19:00	Basic 🌱	Back & Spine
	mai.h		Hina.E		mai.h	asuka	Hina.E	Rico.S
	19:30 ~ 20:30	Waist 🌱	19:30 ~ 20:30	Hip Punch	Basic 🌱	19:30 ~ 20:30	Basic 🌱	Back & Spine
	asuka		Rico.S		Hina.E	Rico.S	Hina.E	Rico.S
	21:00 ~ 22:00	Back & Arm 🌱	21:00 ~ 22:00	Leg Lines	Hip & Leg 🌱	21:00 ~ 22:00	Release&Strength	
	mai.h		Rico.S		mai.h	asuka		

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
pilatesK 松戸店	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	Body Balance	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	asuka		Hina.E		Basic 🌱	Basic 🌱	jump to burn		
	12:00 ~ 13:00	Advance	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	asuka		mai.h		Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Basic 🌱		
	13:30 ~ 14:30	Pre Basic 🌱	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hina.E		Hina.E		Basic 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱		
	15:00 ~ 16:00				Hina.E	asuka	mai.h		
	Hip & Leg 🌱		mai.h			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	close	close	close	close	close	close	close	close	
	17:30 ~ 18:30	jump to burn	mai.h			17:30 ~ 18:30			
					Pre Basic 🌱	asuka			
	18:00 ~ 19:00	Leg Lines		18:00 ~ 19:00	Waist 🌱	jump to burn			
	Rico.S				asuka	mai.h			
	19:30 ~ 20:30	Basic 🌱		19:30 ~ 20:30	jump to burn	Back & Arm 🌱			
	Hina.E				mai.h	mai.h			
	21:00 ~ 22:00	Back & Spine		21:00 ~ 22:00	Body Balance	Hip & Leg 🌱			
	Rico.S				asuka	aika.M			

👉 : 体験可能なレッスン
 ・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時間前まで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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/02/01	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30 Back & Arm	水 10:30 ~ 11:30 Leg Lines	木 mai.h	金 Hina.E	土 Basic	日 Pilates Cardio	月 Release&Strength	火 Pre Basic	10:30 ~ 11:30	
12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Shape up waist		Hina.E	Rico.S	Rico.S	asuka	asuka	asuka	
13:30 ~ 14:30 jump to burn			mai.h		Shape up waist	mai.h	Back & Arm	Hip & Leg	
mai.h	asuka		Hina.N		Waist	Hina.N		mai.h	
close	close	close	close	close	mai.h	Hina.N	asuka	Body Balance	
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Hina.N	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	
Rico.S	Hina.E	mai.h	asuka				mai.h	Hina.N	
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 Advance	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Hina.N	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	
asuka	mai.h	Rico.S	asuka				mai.h	Hina.N	
21:00 ~ 22:00 Leg Lines	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 jump to burn	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Hina.N	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	
Rico.S	Hina.E	mai.h	mai.h						

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール									
02/25	02/26	02/27	02/28						
水 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning	木 10:30 ~ 11:30 asuka	金 10:30 ~ 11:30 Advance	土 10:30 ~ 11:30 Shape up waist						
12:30 ~ 13:30 Pre Basic		12:00 ~ 13:00 Waist	12:00 ~ 13:00 Basic						
asuka		Hina.N	Hina.N						
close	close	close	close						
18:00 ~ 19:00 Leg Lines	18:00 ~ 19:00 Pre Basic	18:00 ~ 19:00 Back & Spine	18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 Hip Punch	18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Hina.N	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	
Rico.S	asuka	Rico.S	asuka	Rico.S	asuka	Hina.N	mai.h	Hina.N	
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio	19:30 ~ 20:30 Release&Strength	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Leg Lines	19:30 ~ 20:30 Hina.N	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	
Rico.S	asuka	Hina.N	mai.h	mai.h	mai.h	Hina.N	mai.h	Hina.N	
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Leg Lines	21:00 ~ 22:00 Back & Spine	21:00 ~ 22:00 Body Balance	21:00 ~ 22:00 Hip Punch	21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	
mai.h	Hina.N	Rico.S	mai.h	asuka	Rico.S	mai.h	mai.h	Hina.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。