

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

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

 : 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。

pilatesK 松戸店		【 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		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌱		Leg Lines				Basic 🌱		Pilates Cardio		Release&Strength				Pre Basic 🌱	
mai.h		Rico.S				Hina.E		Rico.S		asuka				asuka	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱		Shape up waist				Shape up waist		Waist 🌱		Back & Arm 🌱				Hip & Leg 🌱	
Hina.E		asuka				mai.h		Hina.N		Hina.N				mai.h	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
jump to burn						Basic 🌱		Basic 🌱		Pilates Workout				Body Balance	
mai.h						Hina.E		asuka		asuka				asuka	
close						close		close		15:00 ~ 16:00				16:30 ~ 17:30	
				Back & Arm 🌱						Waist 🌱					
				Hina.N						Hina.N					
				close						close					
				17:30 ~ 18:30						Leg Lines					
						Rico.S									
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Body Balance		Waist 🌱							
Rico.S		Hina.E		mai.h		asuka		Hina.N							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱		Advance		Waist 🌱		Basic 🌱							
asuka		mai.h		Rico.S		asuka		mai.h							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Leg Lines		Basic 🌱		jump to burn		Back & Arm 🌱				Back & Arm 🌱					
Rico.S		Hina.E		mai.h		mai.h				Hina.N					

pilatesK 松戸店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🌱		Advance	Shape up waist
asuka		asuka	asuka
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱
asuka		Hina.N	Hina.N
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Body Balance	Hip Punch
		asuka	Rico.S
		close	15:00 ~ 16:00
			Waist 🌱
			Hina.N
			close
			17:30 ~ 18:30
		Advance	
		asuka	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Leg Lines	Pre Basic 🌱	Back & Spine	
Rico.S	asuka	Rico.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Release&Strength	Back & Arm 🌱	
Rico.S	asuka	Hina.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Leg Lines	
mai.h	Hina.N	Rico.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。