



pilatesK 松戸店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新					
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08						
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						
Basic 🇯🇵		jump to burn	Stretch & Conditioning 🇯🇵		Advance	Body Balance	Hip Punch						
Hina.E		Hina.N	Rico.S		Rico.S	mai.h	Rico.S						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Body Balance		Hip & Leg 🇯🇵	Back & Spine		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵						
mai.h		mai.h	Rico.S		Hina.E	Hina.N	Hina.E						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵			Back & Spine	Basic 🇯🇵	Back & Spine						
Hina.E		Hina.N			Rico.S	Hina.E	Rico.S						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Shape up waist							Shape up waist	Basic 🇯🇵					
mai.h							mai.h	Hina.E					
close							close	close	close	close	close		
										17:30 ~ 18:30			
										jump to burn			
										Hina.N			
			18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic 🇯🇵							Waist 🇯🇵		Body Balance	Hip & Leg 🇯🇵
			Hina.E							Hina.N		mai.h	mai.h
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
		Shape up waist	jump to burn		Basic 🇯🇵	Pilates Cardio							
		mai.h	Hina.N		Hina.E	Rico.S							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								
Body Balance		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵								
mai.h		Hina.E	mai.h		mai.h								

pilatesK 松戸店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
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	
	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊		Hip Punch	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊		
	mai.h	Hina.N		mai.h	mai.h	Hina.N		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Body Balance	Shape up waist		Basic 🏊	Hip Punch	Basic 🏊		
	mai.h	mai.h		Hina.E	Rico.S	Hina.E		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic 🏊			Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	jump to burn		
	Hina.E			Rico.S	Hina.E	Hina.N		
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Shape up waist	Basic 🏊		
					mai.h	Hina.E		
					close	close		
					17:30 ~ 18:00			
					Back & Spine			
					Rico.S	close		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close
	jump to burn	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Shape up waist			
	Hina.N	Hina.E		aika.M	mai.h			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic 🏊	Hip Punch		Shape up waist	Advance			
	Hina.E	Rico.S		mai.h	Rico.S			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Waist 🏊	Stretch & Conditioning 🏊		Hip & Leg 🏊	Body Balance			
	Hina.N	Rico.S		aika.M	mai.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		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
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
Advance	Basic 🌿		Waist 🌿	jump to burn	Body Balance		Basic 🌿
Rico.S	Hina.E		Hina.N	Hina.N	mai.h		Hina.E
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌿	Pilates Cardio		Body Balance	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿		Shape up waist
Hina.N	Rico.S		mai.h	mai.h	Hina.N		asuka
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Back & Spine			jump to burn	Pilates Cardio	Shape up waist		Waist 🌿
Rico.S			Hina.N	Rico.S	mai.h		Hina.E
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Basic 🌿	Waist 🌿	jump to burn		
			Hina.E	Hina.N	Hina.N		
			close	close			
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	close			
Back & Spine			Advance				
Rico.S			Rico.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿		Back & Spine			
mai.h	Hina.N	Hina.E		Rico.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
jump to burn	Hip & Leg 🌿	Hip Punch		Back & Arm 🌿			
Hina.N	mai.h	Rico.S		Hina.N			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Body Balance	jump to burn	Back & Spine		Stretch & Conditioning 🌿			
mai.h	Hina.N	Rico.S		Rico.S			

pilatesK 松戸店		【 03/25 ~ 03/31 】			スケジュール	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🍌		Advance	Hip Punch	Shape up waist		jump to burn
asuka		asuka	Rico.S	mai.h		Hina.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist 🍌		jump to burn	Waist 🍌	Pilates Cardio		Hip & Leg 🍌
Hina.E		Hina.N	Hina.E	Rico.S		mai.h
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Shape up waist	Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌
		asuka	asuka	Hina.E		Hina.N
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		
			mai.h	Hina.N		
			close			
		17:30 ~ 18:30				
		Advance				
		asuka				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		
jump to burn	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌		
Hina.N	Hina.E	mai.h		Hina.E		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Back & Spine	Body Balance	Pilates Cardio		Advance		
Rico.S	mai.h	Rico.S		Rico.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🍌	Advance	Stretch & Conditioning 🍌	Waist 🍌			
Hina.N	asuka	Rico.S	Hina.E			

 : 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。