

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	03/09	03/10
日	月	火	水	木	金	土	日	03/10	03/11
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Basic	jump to burn
Basic			Stretch & Conditioning		Advance	Body Balance	Hip Punch	Hina.E	Hina.N
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
Body Balance			Back & Spine		Basic	Waist	Basic	mai.h	mai.h
mai.h		mai.h	Rico.S		Hina.E	Hina.N	Hina.E		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Basic	Waist
Basic					Basic	Basic	Back & Spine	Hina.E	Hina.N
Hina.E		Hina.N			Rico.S	Hina.E	Rico.S		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Shape up waist	Basic
Shape up waist					mai.h				Hina.E
mai.h									
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Basic	Waist
Basic			Body Balance		Hip & Leg			Hina.E	Hina.N
Hina.E			mai.h		mai.h				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Shape up waist	jump to burn
Shape up waist			Basic		Pilates Cardio			mai.h	Hina.N
mai.h		Hina.N			Hina.E				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Body Balance	Back & Arm
Body Balance			Hip & Leg		Back & Arm			mai.h	Hina.E
mai.h			mai.h		mai.h				

pilatesK 松戸店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						03/15		03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	日	03/16	月	
月	火	水	木	金	土	日	月	03/17	03/18	
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			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					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Basic			Stretch & Conditioning		Basic	Basic	jump to burn			
Hina.E			mai.h		Hina.E	Hina.N				
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	jump to burn	Basic	
jump to burn		Basic		Back & Arm	Shape up waist		Basic	Hina.N	Hina.E	
Hina.N		Hina.E		aika.M	mai.h					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Basic	Hip Punch	
Basic			Shape up waist		Advance			Hina.E	Rico.S	
Hina.E		Rico.S		mai.h						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Waist	Stretch & Conditioning	
Waist		Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Body Balance			Hina.N	Rico.S	
Hina.N		Rico.S		aika.M	mai.h					

■ : 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。

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		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		Body Balance	Hip & Leg	Waist		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Pilates Cardio		mai.h	mai.h	Hina.N		Shape up waist	
Hina.N	Rico.S		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		asuka	
13:30 ~ 14:30			jump to burn	Pilates Cardio	Shape up waist		13:30 ~ 14:30	
Back & Spine			Hina.N	Rico.S	mai.h		Waist	
Rico.S			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Hina.E	
close	close	close	Basic	Waist	jump to burn		close	close
			Hina.E	Hina.N	Hina.N			
			close	close				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			Back & Spine	Advance				
			Rico.S	Rico.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	close	close	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Basic		13:30 ~ 14:30	
			asuka	asuka	Hina.E		Back & Arm	
			close	close			Hina.N	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close
			Hip & Leg	Back & Arm				
			mai.h	Hina.N				
			17:30 ~ 18:30	Advance				
			asuka					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					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。