

pilatesK 松戸店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/18 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	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 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			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close		
Back & Spine		Advance					
Rico.S		Rico.S					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	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	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 ~ 13:00		12:30 ~ 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		close	close
		Shape up waist	Stretch & Conditioning	Basic			
		asuka	asuka	Hina.E			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close			
Hip & Leg	Back & Arm						
mai.h	Hina.N						
17:30 ~ 18:30	close	close					
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。