

pilatesK 松原中央

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/02/15 更新

pilatesK 松原中央

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール

close

■：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時間前送をお願いしております。
- レッスン開始時間に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2回以上で、月曜の予約可能回数が回に制限となります。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/02/15	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
jump to burn	Basic		Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg		Basic		
Maho.T	kano.T		Maho.T	Mio.M	kano.T		Mio.M		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	13:30 ~ 14:30	12:00 ~ 13:00		
Basic	Hip & Leg		Shape up waist	jump to burn	Basic		Basic		
Mio.M	Maho.T		Karin.N	Maho.T	Mio.M		Mio.M		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Stretch & Conditioning			Hip & Leg	Hip & Leg	Waist				
Maho.T			Maho.T	kano.T	kano.T		kano.T		
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
				Stretch & Conditioning	Basic				
				Maho.T	Mio.M				
						17:30 ~ 18:30			
						Waist			
						kano.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist	Back & Arm	Shape up waist	Basic						
kano.T	Karin.N	Karin.N	Mio.M						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic	Hip & Leg	Basic	Back & Spine						
Maho.T	kano.T	Karin.N	Karin.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg	Pre Basic	Back & Arm	Basic						
kano.T	Karin.N	Mio.M	Mio.M						

close

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Pre Basic		Basic	Shape up waist				
Karin.N		Mio.M	Karin.N				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
jump to burn		Back & Arm	Basic				
Maho.T		Karin.N	kano.T				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
		Shape up waist	Back & Arm				
		Karin.N	Karin.N				
			15:00 ~ 16:00				
			Hip & Leg				
			kano.T				
			17:30 ~ 18:30				
			jump to burn				
			Maho.T				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist	Hip & Leg	Basic					
kano.T	kano.T	kano.T					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg					
Mio.M	Maho.T	Maho.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg	jump to burn	Waist					
kano.T	Maho.T	kano.T					

■ : 体験可レッスン
 - 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。