

pilatesK 松原中央

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/15 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 Stretch & Conditioning Karin.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg maki.U	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Karin.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.h	10:30 ~ 11:30 Body Balance kano.T	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist maki.U	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg maki.U	12:00 ~ 13:00 Basic maki.U		12:00 ~ 13:00 Waist Mei.h	12:00 ~ 13:00 Body Balance kano.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg maki.U		12:00 ~ 13:00 Body Balance maki.U	
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Karin.N	close		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Karin.N	13:30 ~ 14:30 Basic maki.U	14:30 ~ 15:30 Waist kano.T		13:30 ~ 14:30 Back & Arm maki.U	
close			15:00 ~ 16:00 Shape up waist Karin.N	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mei.h	16:30 ~ 17:30 Basic maki.U		close	
			17:30 ~ 18:30 jump to burn Mei.h	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg kano.T	18:00 ~ 19:00 Basic maki.U			18:00 ~ 19:00 Back & Arm mei.h
			19:30 ~ 20:30 Back & Spine Karin.N	19:30 ~ 20:30 Waist Mei.h	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Karin.N			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kano.T
			21:00 ~ 22:00 Body Balance maki.U	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Karin.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kano.T			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Karin.N
			18:00 ~ 19:00 Basic maki.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mei.h	18:00 ~ 19:00 Waist kano.T			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Karin.N
			19:30 ~ 20:30 Back & Spine Karin.N	19:30 ~ 20:30 Waist Mei.h	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Karin.N			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kano.T
21:00 ~ 22:00 Body Balance maki.U			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Karin.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kano.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Karin.N			

pilatesK 松原中央

【 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 Back & Arm Mei.h	close	10:30 ~ 11:30 Basic kano.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist kano.T	
12:00 ~ 13:00 Waist Mei.h		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Karin.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	12:30 ~ 13:00 Body Balance maki.U		12:00 ~ 13:00 Basic Mei.h	
close		13:30 ~ 14:30 Waist Mei.h	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Karin.N	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Karin.N		13:30 ~ 14:30 Body Balance kano.T	
		15:00 ~ 16:00 jump to burn Mei.h	16:30 ~ 17:30 Shape up waist maki.U	close			
		17:30 ~ 18:30 Basic maki.U	18:00 ~ 19:00 Body Balance kano.T			18:00 ~ 19:00 Back & Spine Karin.N	
		19:30 ~ 20:30 Basic maki.U	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mei.h			19:30 ~ 20:30 Waist maki.U	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定
		21:00 ~ 22:00 Waist kano.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei.h			21:00 ~ 22:00 Basic maki.U	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.h
		18:00 ~ 19:00 Body Balance kano.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kano.T			18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Karin.N

👉 : 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週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。