

| pilatesK 松原中央 | | 【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール | | | | 2020/02/14 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 | | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |
| Back & Spine | | Basic | Waist | | Back & Spine | Pre Basic | Waist |
| Karin.N | | Mio.M | Mei.h | | Karin.N | Karin.N | maki.U |
| 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |
| Hip & Leg | | Back & Arm | Basic | | Hip & Leg | Back & Arm | Basic |
| maki.U | | Mei.h | Mio.M | | maki.U | Karin.N | kano.T |
| 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 |
| Basic | | jump to burn | | | Stretch & Conditioning | Hip & Leg | Shape up waist |
| Mio.M | | Mei.h | | | Karin.N | kano.T | maki.U |
| 16:30 ~ 17:30 | | | | | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 |
| Body Balance | | | | | | Basic | Hip & Leg |
| maki.U | | | | | | Mio.M | kano.T |
| | 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 | 17:30 ~ 18:30 | |
| Body Balance | | Hip & Leg | Basic | jump to burn | | Body Balance | |
| kano.T | | kano.T | Mio.M | Mei.h | | kano.T | |
| 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | |
| Basic | | Shape up waist | jump to burn | Back & Arm | | | |
| maki.U | | maki.U | Mei.h | Mei.h | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | |
| Hip & Leg | | Waist | Waist | Basic | | | |
| kano.T | | kano.T | Mei.h | Mio.M | | | |

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

：体験可能レッスン

- ・クラスの種別及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がキャンセルされる場合は、1時間前までにお願いしております。
- ・レッスン時間外キャンセルが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 松原中央 | | | 【 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 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Karin.N | 水 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg maki.U | 木 金 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg maki.U | 土 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Karin.N | 日 10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.h | 月 10:30 ~ 11:30 Body Balance kano.T | 火 10:30 ~ 11:30 Shape up waist maki.U | 火 10:30 ~ 11:30 Body Balance maki.U | 火 10:30 ~ 11:30 Shape up waist |
| 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg maki.U | 12:30 ~ 13:30 Basic maki.U | close | 12:00 ~ 13:00 Waist Mei.h | 12:00 ~ 13:00 Body Balance kano.T | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg maki.U | 12:00 ~ 13:00 Body Balance maki.U | 12:00 ~ 13:00 Body Balance maki.U | 12:00 ~ 13:00 Body Balance |
| 13:30 ~ 14:30 Pre Basic Karin.N | close | 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 Mei.h | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm maki.U | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定 |
| 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 Back & Spine Karin.N | 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mei.h | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kano.T | 18:00 ~ 19:00 Pre Basic Karin.N | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 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 close | 19:30 ~ 20:30 close | 19:30 ~ 20:30 close | 19:30 ~ 20:30 close | 19:30 ~ 20:30 close | 19:30 ~ 20:30 close |
| 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 close | 21:00 ~ 22:00 close | 21:00 ~ 22:00 close | 21:00 ~ 22:00 close | 21:00 ~ 22:00 close | 21:00 ~ 22:00 close |

| pilatesK 松原中央 | | | 【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール | | | | 03/31 | |
|---|--|---|--|---|------------------------------|--|--|--|
| 03/25 | 03/26 | 03/27 | 03/28 | 03/29 | 03/30 | 03/31 | 03/31 | |
| 水 10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定 | 木 10:30 ~ 11:30 Basic kano.T | 金 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.T | 土 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Karin.N | 日 10:30 ~ 11:30 Waist | 月 10:30 ~ 11:30 kano.T | 火 10:30 ~ 11:30 Body Balance | 火 10:30 ~ 11:30 Basic | 火 10:30 ~ 11:30 Body Balance |
| 12:30 ~ 13:30 Waist Mei.h | close | 12:00 ~ 13:00 Back & Spine Karin.N | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定 | 12:30 ~ 13:30 Body Balance maki.U | close | 12:00 ~ 13:00 Basic | 12:00 ~ 13:00 Mei.h | 12:00 ~ 13:00 Body Balance |
| 13:30 ~ 14:30 Body Balance kano.T | close | 13:30 ~ 14:30 Waist Mei.h | 13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Karin.N | 14:30 ~ 15:30 Pre Basic Karin.N | close | 13:30 ~ 14:30 Body Balance kano.T | 13:30 ~ 14:30 Basic | 13:30 ~ 14:30 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 close | 18:00 ~ 19:00 jump to burn Mei.h | close | 18:00 ~ 19:00 Back & Spine Karin.N | 18:00 ~ 19:00 Basic | 18:00 ~ 19:00 Mei.h |
| 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 close | 19:30 ~ 20:30 close | 19:30 ~ 20:30 close | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定 | 19:30 ~ 20:30 jump to burn Mei.h | 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 close | 21:00 ~ 22:00 close | 21:00 ~ 22:00 close | 21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.h | 21:00 ~ 22:00 close | 21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー等の開催がございません。
※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。