

pilatesK 松原中央		【 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	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		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		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Body Balance							Basic	Hip&Leg
maki.U							Mio.M	kano.T
							close	
							17:30 ~ 18:30	
							Body Balance	
							kano.T	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Body Balance	Hip&Leg	Basic	jump to burn			
		kano.T	kano.T	Mio.M	Mei.h			
		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			
		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	close	
	Body Balance	Pre Basic		Hip & Leg	Back & Arm	Basic		
	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	Basic	Back & Spine		
	kano.T	maki.U		kano.T	Karin.N	Karin.N		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg			Basic	jump to burn	Hip & Leg		
	maki.U			maki.U	Mei.h	kano.T		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist		Stretch & Conditioning
						Mei.h		Karin.N
						close		
						17:30 ~ 18:30		
						Back & Spine		
						Karin.N		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Back & Arm	Basic	Back & Spine	Hip & Leg				
	Mei.h	Mei.h	Karin.N	kano.T				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	jump to burn	Body Balance	Waist	Basic				
	Mei.h	kano.T	kano.T	Mei.h				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Basic	Back & Arm	Shape up waist	Waist				
	maki.U	Mei.h	Karin.N	Mei.h				

・体験可能レッスン
・クラスの個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時間前まで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。

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

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間空けとなります。
 ※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。