

| 02/01                                     | 02/02 | 02/03                                    | 02/04                                      | 02/05 | 02/06                                   | 02/07                               | 02/08                                  |                                      |                                  |   |       |       |  |       |                                      |  |  |       |
|---|-------|--|--|-------|---|-------------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------------|---|-------|-------|--|-------|--------------------------------------|--|--|-------|
| 日   | 月     | 火  | 水  | 木     | 金                                       | 土                                   | 日                                      |                                      |                                  |   |       |       |  |       |                                      |  |  |       |
| 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>mai.h    | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Hina.E         | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>asuka | close | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>mai.h  | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>mai.h | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Hina.E       |                                      |                                  |   |       |       |  |       |                                      |  |  |       |
| 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Cardio<br>Rico.S |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>asuka      | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Hina.E           |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Spine<br>Rico.S | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Hina.E    | 12:30 ~ 13:30<br>Hip Punch<br>Rico.S   | 12:30 ~ 13:30<br>Hip Punch<br>Rico.S |                                  |   |       |       |  |       |                                      |  |  |       |
| 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>mai.h       |       | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>asuka | close                                      |       | close                                   | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>mai.h | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>mai.h | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Hina.E     |                                  |   |       |       |  |       |                                      |  |  |       |
| 16:30 ~ 17:30<br>Leg Lines<br>Rico.S      |       | close                                    |  |       |   | close                               | close                                  | close                                | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Hina.E | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Spine<br>Rico.S |       |       |  |       |                                      |  |  |       |
| close                                     |       |  |  |       |   |                                     |  |                                      | close                            | close                                   | close | close | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>mai.h   | close |                                      |  |  |       |
|   |       |  |  |       |   |                                     |  |                                      |                                  |   |       |       | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>mai.h |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Hina.E     | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>mai.h | 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic<br>asuka        | close |
|   |       |  |  |       |   |                                     |  |                                      |                                  |   |       |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>asuka        |       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip Punch<br>Rico.S | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Hina.E       | 19:30 ~ 20:30<br>Advance<br>Rico.S         |       |
|   |       |  |  |       |   |                                     |  |                                      |                                  |   |       |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>mai.h   |       | 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>Rico.S | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>mai.h    | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>asuka |       |

| 02/09 | 02/10                                  | 02/11                                | 02/12 | 02/13                                | 02/14                                | 02/15                                  | 02/16 |   |   |  |
|-------|--|--------------------------------------|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|-------|---|---|--|
| 月     | 火                                      | 水                                    | 木     | 金                                    | 土                                    | 日                                      | 月     |   |   |  |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>asuka | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Hina.E     | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Hina.E     | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Hina.E     | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>mai.h | close |   |   |  |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Advance<br>asuka      | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>mai.h |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>aika.M | 12:00 ~ 13:00<br>Hip Punch<br>Rico.S | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Hina.E       |       |   |   |  |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>Hina.E   | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Hina.E     |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Hina.E     | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>aika.M | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>mai.h    |       |   |   |  |
|       | close                                  | close                                |       | close                                | close                                | close                                  |       | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>mai.h     | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Spine<br>Rico.S |  |
|       |  |                                      |       |                                      |                                      |  |       | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>mai.h  | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>aika.M   |  |
|       |  |                                      |       |                                      |                                      |  |       | 18:00 ~ 19:00<br>Leg Lines<br>Rico.S    | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>aika.M    | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>mai.h |
|       |  |                                      |       |                                      |                                      |  |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Hina.E        | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>mai.h  | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>aika.M  |
|       |  |                                      |       |                                      |                                      |  |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Spine<br>Rico.S | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>asuka    | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>mai.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。

pilatesK 松戸店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/22 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<br>Back & Arm<br>mai.h   | 10:30 ~ 11:30<br>Leg Lines<br>Rico.S     | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Hina.E          | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Rico.S | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>asuka | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Rico.S        |                                       |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Hina.E       | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>asuka |       | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>mai.h  | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Hina.N          | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>Hina.N      |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>mai.h     |                                       |
| 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>mai.h | close                                    |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Hina.E          | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>asuka           | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Workout<br>asuka  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Rico.S |                                       |
| close                                  |  |       | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>Hina.N     | close                                     | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Hina.N           |       | close                                   | close                                 |
|  |  |       | 17:30 ~ 18:30<br>Leg Lines<br>Rico.S      |   |  |       |   |                                       |
|  |  |       | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Rico.S |   | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>asuka     |       |   |                                       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>asuka    |  |       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>mai.h       | 19:30 ~ 20:30<br>Advance<br>Rico.S        | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>asuka            |       | close                                   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>mai.h       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>Rico.S   |  |       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Hina.E          | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>mai.h    | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>mai.h       |       |   | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Hina.N |

pilatesK 松戸店

【 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<br>Stretch & Conditioning<br>asuka | close | 10:30 ~ 11:30<br>Advance<br>asuka          | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>asuka |       |
| 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>asuka              |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Hina.N           | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Hina.N         |       |
| close  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>asuka     | 13:30 ~ 14:30<br>Hip Punch<br>Rico.S     | close |
|  |       | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Hina.N           |  |       |
|  |       | 17:30 ~ 18:30<br>Advance<br>asuka          |  |       |
| 18:00 ~ 19:00<br>Leg Lines<br>Rico.S             |       | 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic<br>asuka        | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Rico.S  | close |
| 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Rico.S        |       | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>asuka | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Hina.N    |       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>mai.h              |       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Hina.N           | 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>Rico.S     |       |

👉 : 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。