

pilatesK 松戸店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/02/27 更新						
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
jump to burn		Basic 🌱	Release&Strength		jump to burn	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱							
mai.h		Hina.E	asuka		mai.h	mai.h	Hina.E							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
Pilates Cardio		Pre Basic 🌱	Basic 🌱		Back & Spine	Basic 🌱	Hip Punch							
Rico.S		asuka	Hina.E		Rico.S	Hina.E	Rico.S							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Hip & Leg 🌱		Shape up waist			Hip & Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱							
mai.h		asuka			mai.h	mai.h	Hina.E							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Leg Lines							Basic 🌱	Back & Spine						
Rico.S							Hina.E	Rico.S						
close							close	close	close	close	close			
										17:30 ~ 18:30				
										Back & Arm 🌱				
										mai.h				
										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			jump to burn							Basic 🌱		jump to burn	Pre Basic 🌱	
			mai.h							Hina.E		mai.h	asuka	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
		Waist 🌱	Hip Punch		Basic 🌱	Advance								
		asuka	Rico.S		Hina.E	Rico.S								
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
Back & Arm 🌱		Leg Lines	Hip & Leg 🌱		Release&Strength									
mai.h		Rico.S	mai.h		asuka									

pilatesK 松戸店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール					
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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Body Balance	Basic 🌱		Basic 🌱	Basic 🌱	jump to burn	
	asuka	Hina.E		Hina.E	Hina.E	mai.h	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Advance	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	
	asuka	mai.h		aika.M	Rico.S	Hina.E	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Pre Basic 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	
	Hina.E	Hina.E		Hina.E	aika.M	mai.h	
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Hip & Leg 🌱			Back & Spine	Basic 🌱	
		mai.h			Rico.S	Hina.E	
		close			close		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
		jump to burn			Back & Arm 🌱		
	mai.h	aika.M					
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
	Leg Lines			Hip & Leg 🌱	jump to burn		
	Rico.S			aika.M	mai.h		
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic 🌱			jump to burn	Back & Arm 🌱		
	Hina.E			mai.h	aika.M		
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Back & Spine	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱			
	Rico.S	asuka		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						2026/02/27 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌿		Leg Lines				Basic 🌿		Pilates Cardio		Release&Strength				Basic 🌿	
mai.h		Rico.S				Hina.E		Rico.S		asuka				Rico.S	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿		Shape up waist				Shape up waist		Waist 🌿		Back & Arm 🌿				Hip & Leg 🌿	
Hina.E		asuka				mai.h		Hina.N		Hina.N				mai.h	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
jump to burn						Basic 🌿		Basic 🌿		Pilates Workout				Body Balance	
mai.h						Hina.E		asuka		asuka				Rico.S	
close						close		close		15:00 ~ 16:00				16:30 ~ 17:30	
				Back & Arm 🌿						Waist 🌿					
				Hina.N						Hina.N					
				close						close					
				17:30 ~ 18:30											
				Leg Lines											
Rico.S				close		close		18:00 ~ 19:00							
Pilates Cardio		Basic 🌿						Back & Arm 🌿		Body Balance		Waist 🌿			
Rico.S		Hina.E						mai.h		asuka		Hina.N			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🌿		Hip & Leg 🌿						Advance		Waist 🌿		Basic 🌿			
asuka		mai.h						Rico.S		asuka		mai.h			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		close		21:00 ~ 22:00			
Leg Lines		Basic 🌿		jump to burn		Back & Arm 🌿						Back & Arm 🌿			
Rico.S		Hina.E		mai.h		mai.h						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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🌿		Advance	Shape up waist
asuka		asuka	asuka
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿
asuka		Hina.N	Hina.N
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Body Balance	Hip Punch
		asuka	Rico.S
		close	15:00 ~ 16:00
			Waist 🌿
			Hina.N
			close
			17:30 ~ 18:30
		Advance	
		asuka	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Leg Lines	Pre Basic 🌿	Basic 🌿	
Rico.S	asuka	Hina.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Release&Strength	Back & Arm 🌿	
Rico.S	asuka	Hina.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Leg Lines	
mai.h	Hina.N	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。