



pilatesK 松戸店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/27 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
Advance	Basic		Waist	jump to burn	Body Balance		Basic
Rico.S	Hina.E		Hina.N	Hina.N	mai.h		Hina.E
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:00
Back & Arm	Pilates Cardio		Body Balance	Back & Arm	Waist		Shape up waist
Hina.N	Rico.S		Rico.S	mai.h	Hina.N		asuka
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Back & Spine			jump to burn	Pilates Cardio	Shape up waist		Waist
Rico.S			Hina.N	Rico.S	mai.h		asuka
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
		Basic	Waist	jump to burn			
		Hina.E	Hina.N	Hina.N			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close			
		Back & Spine	Advance				
		Rico.S	Rico.S				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Hip & Leg	Waist	Basic		Back & Spine		
	mai.h	Hina.N	Hina.E		Rico.S		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Hip Punch	Hip Punch	Back & Arm				
Hina.N	mai.h	Rico.S	Hina.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Body Balance	jump to burn	Back & Spine	Stretch & Conditioning				
mai.h	Hina.N	Rico.S	Rico.S				

pilatesK 松戸店

【 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
Stretch & Conditioning		Advance	Hip Punch	Shape up waist		jump to burn
asuka		asuka	Rico.S	mai.h		Hina.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00
Basic		jump to burn	Waist	Pilates Cardio		Hip & Leg
Hina.E		Hina.N	Hina.N	Rico.S		mai.h
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Shape up waist	Stretch & Conditioning	Basic		Back & Arm
		asuka	asuka	Hina.E		Hina.N
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close
	Hip & Leg	Back & Arm				
	asuka	Hina.N				
	17:30 ~ 18:30	close				
	Advance					
	asuka					
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Basic		Body Balance		Basic	
Hina.N	Hina.E		Hina.N		Hina.E	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Back & Spine	Body Balance		Waist	Advance		
Rico.S	asuka		Hina.N	Rico.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm	Advance	Basic	Waist			
Hina.N	asuka	Hina.E	Hina.E			

👉 : 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。