

pilatesK 柏店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/02/01 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip Punch		Back & Arm	Body Balance		Shape up waist	Body Balance	Waist		
Kanoka		Akari	Kanoka		ayu.s	Sayoko	Momoka.O		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Waist		Leg Lines	Release&Strength		Waist	Basic	Pilates Workout		
ayu.s		Akari	ayu.s		MOMOKA.I	ayu.s	Akari		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Advance		Waist			Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm		
Kanoka		ayu.s			ayu.s	Akari	Momoka.O		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic					Leg Lines	Hip & Leg			
ayu.s					Akari	Akari			
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	
Release&Strength		Hip Punch		Leg Lines		Hip & Leg		Hip & Leg	
ayu.s		Kanoka		Akari		Akari		Akari	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Pilates Workout		Basic		Waist		Stretch & Conditioning		Stretch & Conditioning	
Akari		ayu.s		Kanoka		Akari		Akari	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Basic		Waist		Hip & Leg		Back & Arm		Back & Arm	
ayu.s		Kanoka		Akari		Momoka.O		Momoka.O	

pilatesK 柏店		【 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		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength		Leg Lines		Waist		Hip & Leg		Shape up waist	
ayu.s		Akari		Momoka.O		Akari		ayu.s	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist		Shape up waist		Body Balance		Pre Basic		Release&Strength	
Momoka.O		ayu.s		Sayoko		Kanoka		MOMOKA.I	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		Hip & Leg		Back & Arm		Pilates Workout		Basic	
ayu.s		Akari		Momoka.O		Akari		ayu.s	
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Release&Strength		ayu.s		Hip Punch		Waist		Waist	
close		close		close		close		close	
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30				
Basic		Akari		Momoka.O		Back & Arm		Back & Arm	
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic		ayu.s		Momoka.O		Akari		close	
mai.h		ayu.s		ayu.s		ayu.s		close	
	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm		ayu.s		ayu.s		ayu.s		close	
Momoka.O		ayu.s		ayu.s		ayu.s		close	
	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg		mai.h		ayu.s		ayu.s		close	
mai.h		ayu.s		ayu.s		ayu.s		close	

⌚ : 体験可能なレッスン  
 ・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時間前を切っての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 柏店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/02/01 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	02/25	02/26
火	水	木	金	土	日	月	火	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			Leg Lines	
Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Hip Punch	Back & Arm				
Momoka.O	Akari		Momoka.O	Kanoka	Momoka.O				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Waist		Advance	Waist	Leg Lines			Pre Basic	
ayu.s	ayu.s		Kanoka	Momoka.O	Akari			Kanoka	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Back & Arm			Waist	Pre Basic	Waist			Hip & Leg	
Momoka.O			Momoka.O	Kanoka	Momoka.O			Akari	
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
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	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Basic	Shape up waist	Basic					Hip Punch	
Sayoko	ayu.s	ayu.s	ayu.s					Kanoka	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Hip Punch	Pre Basic	Release&Strength					Basic	
ayu.s	Kanoka	Kanoka	ayu.s					ayu.s	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Basic	Advance	Body Balance	Waist					Release&Strength	
Sayoko	Kanoka	Kanoka	MOMOKA.I					ayu.s	

pilatesK 柏店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール					
02/25	02/26	02/27	02/28	02/29	03/01	03/02	
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Basic		Stretch & Conditioning	Leg Lines				
ayu.s		Akari	Akari				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Back & Arm		Waist	Hip Punch				
Momoka.O		Momoka.O	Kanoka				
close	close	close	close	close	close	close	close
close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Advance	Basic	Hip & Leg					
Kanoka	ayu.s	Sayoko					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Leg Lines	Back & Arm	Pilates Workout					
Akari	Momoka.O	Akari					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic	Shape up waist	Body Balance					
Kanoka	ayu.s	Sayoko					

■ : 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時間前を切っての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。