

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 jump to burn Akari	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kanoka	10:30 ~ 11:30 Waist Momoka.O	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Momoka.O	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Akari	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanoka										
12:30 ~ 13:30 Waist Chihiro.S		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Akari	12:30 ~ 13:00 Advance Kanoka		12:00 ~ 13:00 Basic Akari	12:00 ~ 13:00 Waist Chihiro.S	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning Akari										
14:30 ~ 15:30 Basic Chihiro.S		13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanoka	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Momoka.O	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Momoka.O	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Kanoka									
16:30 ~ 17:30 Release&Strength Akari		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Chihiro.S	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Akari							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Akari	close			
													18:00 ~ 19:00 Waist Chihiro.S		18:00 ~ 19:00 Basic Chihiro.S	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Akari	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Kanoka
													21:00 ~ 22:00 Basic Chihiro.S		21:00 ~ 22:00 Waist Chihiro.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn Akari	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kanoka

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 Hip Punch Kanoka	10:30 ~ 11:30 Basic Chihiro.S	close	10:30 ~ 11:30 Advance Kanoka	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Kanoka	10:30 ~ 11:30 Basic Chihiro.S	close							
	12:00 ~ 13:00 Waist Momoka.O	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Momoka.O		12:00 ~ 13:00 jump to burn Akari	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Akari	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Momoka.O								
	13:30 ~ 14:30 Advance Kanoka	close		close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kanoka	13:30 ~ 14:30 Basic Chihiro.S		14:30 ~ 15:30 Hip Punch Kanoka						
	close				close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Body Balance Kanoka	16:30 ~ 17:30 Waist Momoka.O			
										17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Akari	18:00 ~ 19:00 Waist Chihiro.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Kanoka	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Akari	18:00 ~ 19:00 Waist Chihiro.S
										21:00 ~ 22:00 Basic Chihiro.S	21:00 ~ 22:00 Waist Chihiro.S	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Momoka.O	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Akari	

🟢：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 柏店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/20 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 Waist Momoka.O	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Kanoka	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akari	10:30 ~ 11:30 Basic Chihiro.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Akari	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.O			
12:00 ~ 13:00 Body Balance Kanoka	12:30 ~ 13:30 Basic Chihiro.S		12:00 ~ 13:00 Body Balance Kanoka	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.O	12:30 ~ 13:30 Waist Momoka.O		12:00 ~ 13:00 Basic Chihiro.S			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoka.O	close		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Akari	13:30 ~ 14:30 jump to burn Akari	14:30 ~ 15:30 Basic Chihiro.S		13:30 ~ 14:30 Waist Momoka.O			
close			15:00 ~ 16:00 Hip Punch Kanoka	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Kanoka	15:00 ~ 16:00 Waist Chihiro.S		16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Akari	close		
			17:30 ~ 18:30 Basic Akari	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Akari	close		close			
			18:00 ~ 19:00 Basic Chihiro.S	18:00 ~ 19:00 Waist Momoka.O					18:00 ~ 19:00 Back & Arm Momoka.O	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanoka
			19:30 ~ 20:30 jump to burn Akari	19:30 ~ 20:30 Advance Kanoka					19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.O	19:30 ~ 20:30 Basic Chihiro.S
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akari	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Momoka.O					21:00 ~ 22:00 Basic Chihiro.S	21:00 ~ 22:00 Advance Kanoka

pilatesK 柏店

【 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 jump to burn Akari	close	10:30 ~ 11:30 Waist Chihiro.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.O	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Kanoka	close	10:30 ~ 11:30 Waist Momoka.O				
12:30 ~ 13:30 Hip Punch Kanoka		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akari	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kanoka	12:30 ~ 13:30 Waist Momoka.O		12:00 ~ 13:00 Advance Kanoka				
close		13:30 ~ 14:30 Basic Chihiro.S	13:30 ~ 14:30 Waist Momoka.O	14:30 ~ 15:30 Advance Kanoka		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoka.O				
		15:00 ~ 16:00 Basic Chihiro.S	15:00 ~ 16:00 Basic Chihiro.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Momoka.O		close				
		17:30 ~ 18:30 Hip Punch Kanoka	close	close			close			
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Momoka.O						18:00 ~ 19:00 Release&Strength Akari	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Kanoka	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Kanoka
		19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.O						19:30 ~ 20:30 Back & Arm Momoka.O	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Akari	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akari
		21:00 ~ 22:00 Basic Chihiro.S						21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Akari	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kanoka	21:00 ~ 22:00 Waist Chihiro.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。