

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
pilatesK 柏店		2026/02/13 更新					
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Pre Basic	Waist		Back & Arm	Hip & Leg	Body Balance
ayu.S		Kanoka	Momoka.O		Momoka.O	Akari	Kanoka
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Hip & Leg	Advance		Basic	Shape up waist	Stretch & Conditioning
Akari		Akari	Kanoka		Akari	ayu.S	Akari
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic		Body Balance			Waist	Back & Arm	Hip Punch
ayu.S		Kanoka			Momoka.O	Momoka.O	Kanoka
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Release&Strength					Basic	Back & Arm	
Akari					Akari	Akari	
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	17:30 ~ 18:30	
Release&Strength	Basic	Stretch & Conditioning	Hip Punch		Pilates Workout		
ayu.S	ayu.S	Akari	Kanoka		ayu.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	
Pilates Workout	Back & Arm	Waist	Release&Strength		Pilates Workout		
Akari	Momoka.O	Momoka.O	ayu.S		Akari		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	16:30 ~ 17:30	
Basic	Shape up waist	Hip & Leg	Pre Basic		Basic		
ayu.S	ayu.S	Akari	Kanoka		Akari		

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
pilatesK 柏店		2026/02/13 更新					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
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	
Hip Punch	Basic			Advance	Hip Punch	Pilates Workout	
Kanoka	Akari			Kanoka	Kanoka	ayu.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist	Back & Arm			Pilates Workout	Release&Strength	Back & Arm	
Momoka.O	Momoka.O			ayu.S	Akari	Momoka.O	
13:30 ~ 14:30	Advance			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Kanoka				Pre Basic	Basic	Shape up waist	
close	close	close	close	Kanoka	ayu.S	ayu.S	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Shape up waist	Pre Basic	Hip & Leg	Release&Strength		Body Balance	Waist	
ayu.S	Kanoka	Akari	Akari		Kanoka	Momoka.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	
Back & Arm	Hip Punch	Body Balance	Basic		Akari		
Momoka.O	Kanoka	Kanoka	ayu.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close
Basic	Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg				
ayu.S	ayu.S	Akari	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時間前まで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			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/13 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 close	金 10:30 ~ 11:30	土 Hip & Leg	日 Stretch & Conditioning	月 close	火 10:30 ~ 11:30	Back & Arm
Momoka.O	Kanoka		Akari	Akari	Akari		Momoka.O	Momoka.O
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Back & Arm	Pre Basic		12:00 ~ 13:00	Shape up waist
Body Balance	Basic		ayu.S	Momoka.O	Kanoka		ayu.S	ayu.S
Kanoka	ayu.S		13:30 ~ 14:30	Release&Strength	Pilates Workout	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	Waist
Back & Arm	Momoka.O		Akari	Akari	Momoka.O		Momoka.O	Momoka.O
13:30 ~ 14:30			15:00 ~ 16:00	Back & Arm	Waist	Hip Punch		
			ayu.S	Momoka.O	Kanoka			
close			close		close		close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	
Basic	Waist	Pilates Workout		Basic	Hip & Leg		Body Balance	
Akari	Momoka.O	ayu.S		ayu.S	Akari		Kanoka	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close		19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Advance	Waist					Basic	
ayu.S	Kanoka	Momoka.O					ayu.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg	Back & Arm	Pre Basic	21:00 ~ 22:00	Advance
Akari	Momoka.O	Kanoka						Kanoka

pilatesK 柏店			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	火	
水 10:30 ~ 11:30	木 close	金 10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic		Shape up waist	Back & Arm	Pilates Workout			Waist	
Akari		ayu.S	Momoka.O	ayu.S			Momoka.O	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	
Hip Punch		Hip & Leg	Body Balance	Waist			Advance	
Kanoka		Akari	Kanoka	Momoka.O			Kanoka	
close		close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm	Release&Strength	Hip Punch		Waist	Back & Arm		Pre Basic	
Momoka.O	Akari	Kanoka		ayu.S	ayu.S		Kanoka	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Momoka.O	Momoka.O		Hip & Leg	
Shape up waist	Back & Arm	Stretch & Conditioning		close	close		Akari	
ayu.S	Momoka.O	Akari					21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Waist	Hip & Leg	Body Balance	Shape up waist	
Momoka.O	Akari	Kanoka					ayu.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。