



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

pilatesK 柏店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	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	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Advance			Pre Basic 🌟	Basic 🌟	Shape up waist	
	Kanoka			Kanoka	ayu.S	ayu.S	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Body Balance	Waist 🌟	
					Kanoka	Momoka.O	
					close	close	
					17:30 ~ 18:30		
					Hip & Leg 🌟		
	Akari			close			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
	Shape up waist	Pre Basic 🌟	Hip & Leg 🌟		Release&Strength		
	ayu.S	Kanoka	Akari		Akari		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌟	Hip Punch	Body Balance	Basic 🌟				
Momoka.O	Kanoka	Kanoka	ayu.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
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					2026/02/13 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
Waist 🏋️‍♀️	Hip Punch		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️
Momoka.O	Kanoka		Akari	Akari	Akari		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
Body Balance	Basic 🏋️‍♀️		Shape up waist	Back & Arm 🏋️‍♀️	Pre Basic 🏋️‍♀️		Shape up waist
Kanoka	ayu.S		ayu.S	Momoka.O	Kanoka		ayu.S
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🏋️‍♀️			Release&Strength	Pilates Workout	Back & Arm 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️
Momoka.O			Akari	Akari	Momoka.O		Momoka.O
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Back & Arm 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️	Hip Punch		
			ayu.S	Momoka.O	Kanoka		
			close	close	close		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Basic 🏋️‍♀️			Hip & Leg 🏋️‍♀️				
ayu.S			Akari				
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic 🏋️‍♀️			Waist 🏋️‍♀️	Pilates Workout	Body Balance		
Akari			Momoka.O	ayu.S	Kanoka		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	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 🏋️‍♀️	Advance				
Akari	Momoka.O	Kanoka	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic 🌈	Shape up waist	Basic 🌈		Back & Arm 🌈	
		ayu.S	ayu.S	ayu.S		Momoka.O	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Waist 🌈	Back & Arm 🌈			
			Momoka.O	Momoka.O			
			17:30 ~ 18:30	close			
			Hip Punch				
		Kanoka	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
		Back & Arm 🌈		Release&Strength		Hip Punch	Pre Basic 🌈
		Momoka.O		Akari		Kanoka	Kanoka
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Shape up waist		Back & Arm 🌈		Stretch & Conditioning 🌈	Hip & Leg 🌈
ayu.S	Momoka.O	Akari		Akari			
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時間前を切った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。