

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 Waist Satomi.K	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Maki.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance minori.T	10:30 ~ 11:30 Back & Spine minori.T	10:30 ~ 11:30 Basic Maki.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miho.N
12:30 ~ 13:30 Release&Strength Miho.N		12:00 ~ 13:00 Animal Stretch runa	12:00 ~ 13:00 jump to burn Maki.H	12:00 ~ 13:00 Basic Miho.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Satomi.K	12:00 ~ 13:00 Power up Control runa	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Maki.H
14:30 ~ 15:30 Basic Satomi.K		13:30 ~ 14:30 Waist Maki.H	13:30 ~ 14:30 Basic Miho.N	13:30 ~ 14:30 Hip Punch minori.T	13:30 ~ 14:30 Basic minori.T	13:30 ~ 14:30 Waist Satomi.K	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Miho.N
16:30 ~ 17:30 Shape up waist Miho.N		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg minori.T	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch runa	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Satomi.K	18:00 ~ 19:00 Waist Satomi.K	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Maki.H	16:30 ~ 17:30 Basic Maki.H
close		19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout minori.T	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miho.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho.N	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning runa	close
close		21:00 ~ 22:00 Body Balance minori.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg runa	21:00 ~ 22:00 jump to burn Satomi.K	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Satomi.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Satomi.K	
close							
close							

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 Hip & Leg minori.T	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch runa	10:30 ~ 11:30 Hip Punch minori.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Miho.N	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Maki.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho.N	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.K
12:00 ~ 13:00 Basic Miho.N	12:00 ~ 13:00 Body Balance minori.T	12:00 ~ 13:00 Waist Miho.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Satomi.K	12:00 ~ 13:00 jump to burn Maki.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kanna	12:30 ~ 13:30 Basic Satomi.K	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Miho.N
13:30 ~ 14:30 Pilates Workout minori.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg runa	13:30 ~ 14:30 Back & Spine minori.T	13:30 ~ 14:30 Basic Miho.N	13:30 ~ 14:30 Waist Satomi.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning runa	14:30 ~ 15:30 Waist Miho.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Satomi.K
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Maki.H	16:30 ~ 17:30 jump to burn Satomi.K	close
close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30 Power up Control Kanna		
close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch runa		
close	close	close	close	close			
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Maki.H	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Satomi.K	18:00 ~ 19:00 Basic Maki.H	18:00 ~ 19:00 Power up Control runa	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg runa		close	18:00 ~ 19:00 Waist Miho.N
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho.N	19:30 ~ 20:30 Back & Spine minori.T	19:30 ~ 20:30 jump to burn Satomi.K	19:30 ~ 20:30 Basic Maki.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miho.N			19:30 ~ 20:30 Release&Strength Miho.N
21:00 ~ 22:00 Waist Maki.H	21:00 ~ 22:00 Basic Satomi.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre runa	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg runa	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning runa			21:00 ~ 22:00 Hip Punch NOERU.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 津田沼1st店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/16 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Hip & Leg	Animal Stretch	Back & Arm	jump to burn	Waist	Back & Spine	Power up Control
minority.T	runa	runa	Miho.N	Maki.H	Satomi.K	minority.T	runa
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Basic	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Pilates Workout	Hip & Leg	Release&Strength
Satomi.K	Satomi.K	Maki.H	runa	Miho.N	minority.T	runa	Satomi.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip Punch	Power up Control	Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg	Basic	Body Balance	Pilates Barre
minority.T	runa	runa	Maki.H	runa	Satomi.K	minority.T	runa
close	close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
			Shape up waist	Waist	Hip Punch		
			Miho.N	Maki.H	minority.T		
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
Animal Stretch	Release&Strength						
runa	Miho.N						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Back & Spine	Back & Arm	Hip Punch				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
NOERU.s	Miho.N	minority.T				Pilates Barre	Basic
						Maki.H	Miho.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Pilates Workout	Waist				Animal Stretch	jump to burn
Miho.N	minority.T	Maki.H				runa	Satomi.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Waist	Body Balance				Basic	Waist
NOERU.s	Miho.N	minority.T				Maki.H	Miho.N

pilatesK 津田沼1st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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Basic	Pilates Barre	Basic	Power up Control	Pilates Barre	Release&Strength
Maki.H	Maki.H	Maki.H	Satomi.K	runa	Maki.H	Satomi.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Waist	jump to burn	Hip Punch	Hip & Leg
runa	minority.T	runa	Miho.N	Kaori	minority.T	minority.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Back & Arm	Waist	jump to burn	Hip & Leg	Basic	Waist
Maki.H	Maki.H	Maki.H	Kaori	Kaori	Maki.H	Maki.H
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
			Hip & Leg	Release&Strength		
			Kaori	Miho.N		
			16:30 ~ 17:30			
Back & Arm						
Satomi.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Release&Strength	Shape up waist	Back & Arm			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Miho.N	Miho.N	Satomi.K			Animal Stretch	Pilates Workout
					runa	minority.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Body Balance	Hip Punch			Waist	Stretch & Conditioning
Satomi.K	minority.T	minority.T			Satomi.K	runa
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Spine	Release&Strength	Basic			Hip & Leg	Back & Arm
minority.T	Miho.N	Satomi.K			runa	Maki.H

👉 : 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。