

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/28 更新

pilatesK 松戸店		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール					
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic		Waist	Basic	Hip & Leg		Waist	Hip & Leg
Rico.S		Hina.E	Hina.E	mai.h		Hina.E	mai.h
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Basic	Back & Arm	Basic		jump to burn	Basic
Hina.N		Hina.N	Hina.N	Hina.E		Hina.N	Hina.E
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back & Arm	Basic	Body Balance		Basic	
		Hina.N	Hina.E	mai.h		Hina.E	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
	jump to burn	Waist					
Hina.N	Hina.E						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close				
Waist	Hina.N						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Basic	Pilates Cardio			Hip Punch	jump to burn	
Hina.E	Hina.N	Rico.S			Rico.S	Hina.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Pre Basic	Basic			Back & Arm	Body Balance	
Hina.N	Rico.S	Hina.E			Hina.N	mai.h	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning			Pre Basic	Back & Arm	
Hina.E	Hina.N	Rico.S			Rico.S	Hina.N	

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

pilatesK 松戸店		【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール					
04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pre Basic	Back & Arm	Body Balance		Basic	Body Balance	
	Rico.S	Hina.N	Hina.N		Hina.E	Hina.N	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Body Balance	Pilates Cardio	Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg	
	Hina.N	Rico.S	mai.h		mai.h	mai.h	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Spine	Waist	jump to burn		Hip & Leg	Basic	
	Rico.S	Hina.N	mai.h		mai.h	Hina.E	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
Stretch & Conditioning	Basic						
Rico.S	Hina.N						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Pre Basic	Pre Basic	Hip Punch	Stretch & Conditioning				
Rico.S	Rico.S	Rico.S	Rico.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Basic			Basic			
mai.h	Hina.E			mai.h			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Hip & Leg			Shape up waist			
Hina.E	mai.h	mai.h					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Waist	Body Balance					
mai.h	Hina.E	Hina.N					

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせください。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは随時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 松戸店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/26 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rico.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rico.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hina.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hina.E	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.h	
12:00 ~ 13:00 Basic Hina.E	12:00 ~ 13:00 Waist Hina.E	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Rico.S		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Rico.S	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Rico.S		12:00 ~ 13:00 jump to burn Hina.N	
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Rico.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Rico.S	14:30 ~ 15:30 Body Balance Hina.N		13:30 ~ 14:30 Basic Hina.E			13:30 ~ 14:30 Basic mai.h	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.h	15:00 ~ 16:00 Basic Hina.E	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Rico.S		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mai.h		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rico.S	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Rico.S
19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N				19:30 ~ 20:30 Body Balance Hina.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rico.S		19:30 ~ 20:30 Hip Punch Rico.S	19:30 ~ 20:30 Waist Hina.E
21:00 ~ 22:00 jump to burn Hina.N				21:00 ~ 22:00 Shape up waist mai.h	21:00 ~ 22:00 Basic mai.h		21:00 ~ 22:00 Waist Hina.E	21:00 ~ 22:00 Basic Hina.E

pilatesK 松戸店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Back & Arm mai.h	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.E	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mai.h	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rico.S	close
12:00 ~ 13:00 Basic Hina.N	12:30 ~ 13:30 Body Balance mai.h		12:00 ~ 13:00 Basic Hina.E	12:00 ~ 13:00 Waist Hina.E	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mai.h	14:30 ~ 15:30 Basic Hina.E		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mai.h	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Rico.S	
15:00 ~ 16:00 jump to burn Hina.N	16:30 ~ 17:30 Shape up waist mai.h		15:00 ~ 16:00 Body Balance mai.h		
17:30 ~ 18:30 Body Balance mai.h			17:30 ~ 18:30 Basic Hina.E		
			18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rico.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.h	
			19:30 ~ 20:30 Basic Hina.E	19:30 ~ 20:30 Waist Hina.E	
			21:00 ~ 22:00 Back & Spine Rico.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn Hina.N	

※休職可能レッスン  
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは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。