

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
Stretch & Conditioning		Pre Basic	Shape up waist	Reset Flow		Pilates Cardio	Hip & Leg
Kurumi.u		Hitomi.N	Hitomi.N	Mari.y		syuri.i	Hitomi.N
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist		jump to burn	Stretch & Conditioning	Pre Basic		Back & Arm	Reset Flow
syuri.i		Kurumi.u	Kurumi.u	Mari.y		Hitomi.N	syuri.i
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Shape up waist		Body Balance	Back & Spine	Body Balance		Hip & Leg	Pre Basic
Hitomi.N		Hitomi.N	Hitomi.N	Kurumi.u		syuri.i	Hitomi.N
close		close	close	close		close	close
15:00 ~ 16:00	close	close	15:00 ~ 16:00	close	close	close	
Basic			Basic				
syuri.i	Hitomi.N	Hitomi.N	syuri.i	Kurumi.u	Kurumi.u	Kurumi.u	
16:30 ~ 17:30	close	close	16:30 ~ 17:30	close	close	close	
Hip & Leg			Waist				
Hitomi.N	Hitomi.N	Hitomi.N	Hitomi.N	Kurumi.u	Kurumi.u	Kurumi.u	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm	Basic	Waist	Waist		Basic	Waist	
Kotono.c	Kotono.c	Kotono.c	syuri.i		Kotono.c	Kurumi.u	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Spine	Reset Flow	Basic			Body Balance	Basic	
Hitomi.N	syuri.i	Kurumi.u			Kurumi.u	Kotono.c	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Waist	jump to burn			jump to burn	Body Balance	
Kotono.c	Kotono.c	Kotono.c	Kotono.c	Kotono.c	Kurumi.u	Kurumi.u	

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Shape up waist	Basic	Back & Arm	Back & Arm		jump to burn	Back & Arm	
Hitomi.N	syuri.i	Kotono.c	Kotono.c		Kurumi.u	Kotono.c	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic	Back & Arm	jump to burn	jump to burn		Basic	Waist	
Kotono.c	Kotono.c	Kurumi.u	Kurumi.u		Kotono.c	Kotono.c	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Spine	jump to burn	Pre Basic	Pre Basic		Body Balance	Back & Spine	
Hitomi.N	Kurumi.u	Hitomi.N	Hitomi.N		Kurumi.u	Hitomi.N	
close	close	close	close		close	close	
15:00 ~ 16:00	close	close	15:00 ~ 16:00	close	close	close	
Waist			Waist				
Kotono.c	Hitomi.N	Hitomi.N	Hitomi.N	Pilates Cardio	Hip & Leg		
16:30 ~ 17:30	close	close	16:30 ~ 17:30	close	close	close	
Pilates Cardio			Body Balance				
syuri.i	Hitomi.N	Hitomi.N	Hitomi.N	Waist	Pre Basic		
Hitomi.N	Hitomi.N	Hitomi.N	Hitomi.N	Kotono.c	Hitomi.N		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm	Pilates Cardio	Body Balance			Stretch & Conditioning	Reset Flow	Shape up waist
Hitomi.N	syuri.i	Kurumi.u			syuri.i	syuri.i	Hitomi.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30	
Stretch & Conditioning	Waist					Back & Arm	
Kurumi.u	Kotono.c					syuri.i	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	Reset Flow					Pre Basic	
Hitomi.N	syuri.i	Hitomi.N	Hitomi.N	Hitomi.N	Hitomi.N	Hitomi.N	

🟢：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 千葉店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/14 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 Body Balance Hitomi.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kurumi.u	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Mari.y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hitomi.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kurumi.u	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mei.O	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hitomi.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg syuri.i	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Mari.y		12:00 ~ 13:00 Waist Kurumi.u	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hitomi.N		12:00 ~ 13:00 Basic mei.O	
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio syuri.i	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kurumi.u	14:30 ~ 15:30 Waist syuri.i		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Hitomi.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kurumi.u		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Hitomi.N	
15:00 ~ 16:00 Basic syuri.i	16:30 ~ 17:30 Waist Kurumi.u	16:30 ~ 17:30 jump to burn Kurumi.u		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg syuri.i	18:00 ~ 19:00 Back & Arm syuri.i		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Hitomi.N	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg syuri.i	18:00 ~ 19:00 Back & Arm syuri.i			19:30 ~ 20:30 Basic mei.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm syuri.i		19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mari.y	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning syuri.i
19:30 ~ 20:30 Basic mei.O				21:00 ~ 22:00 Back & Arm mei.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio syuri.i		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Mari.y	21:00 ~ 22:00 Reset Flow syuri.i
21:00 ~ 22:00 Back & Arm mei.O								

pilatesK 千葉店

【 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 Reset Flow syuri.i	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hitomi.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Chinatsu	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Hitomi.N	close	
12:00 ~ 13:00 Body Balance Hitomi.N	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Hitomi.N		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Hitomi.N	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kurumi.u		
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio syuri.i	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Mari.y		13:30 ~ 14:30 Waist Chinatsu	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Hitomi.N		
15:00 ~ 16:00 Pre Basic Hitomi.N			15:00 ~ 16:00 Body Balance Kurumi.u			
16:30 ~ 17:30 Back & Arm syuri.i	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Mari.y		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Hitomi.N			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hitomi.N			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kurumi.u	18:00 ~ 19:00 Basic Kurumi.u		18:00 ~ 19:00 jump to burn Kurumi.u
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Hitomi.N			19:30 ~ 20:30 Shape up waist Hitomi.N
			21:00 ~ 22:00 jump to burn Kurumi.u			21:00 ~ 22:00 Body Balance Kurumi.u

👉 : 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。