

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		Back & Arm	Waist	jump to burn		Basic	Body Balance
Karin.N		Nami.F	Mei.h	Mei.h		Karin.N	kano.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Waist	Basic	Waist		Shape up waist	Back & Arm
kano.T		Mei.h	Mei.h	maki.U		Karin.N	Nami.F
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Waist	
		Mei.h	kano.T	Nami.F		kano.T	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Back & Arm	Basic				
		Nami.F	Mei.h				
			17:30 ~ 18:30				
			Body Balance				
			kano.T				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Shape up waist	Waist				Back & Arm	Stretch & Conditioning
Mei.h	maki.U	kano.T				Nami.F	Karin.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance	Basic	Hip & Leg				Waist	Basic
Mei.h	kano.T	maki.U				Mei.h	Mei.h
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Hip & Leg	Body Balance				Basic	jump to burn
Nami.F	kano.T	kano.T				Mei.h	Mei.h

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Shape up waist	Back & Spine	Basic		Back & Arm	Waist	
	maki.U	Karin.N	kano.T		Nami.F	Mei.h	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pre Basic	Hip & Leg	Body Balance		jump to burn	Basic	
	Karin.N	Kano.T	Mei.h		Mei.h	kano.T	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist		Basic	Shape up waist	
	maki.U	Karin.N	maki.U		Mei.h	maki.U	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Shape up waist	Hip & Leg	Back & Spine	Back & Arm		
		maki.U	kano.T	Karin.N	Nami.F		
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		17:30 ~ 18:30		Basic	Hip & Leg		
		Basic		kano.T	maki.U		
		kano.T					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Basic					Back & Arm	Back & Arm
maki.U	kano.T					Nami.F	Nami.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Body Balance					jump to burn	jump to burn
Nami.F	kano.T					Mei.h	Mei.h
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Back & Arm					Basic	Basic
maki.U	Nami.F					Mei.h	Mei.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。

pilatesK 松原中央

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning	Shape up waist	Back & Arm		Body Balance	Pre Basic		Hip & Leg
Karin.N	maki.U	Nami.F		Mei.h	Karin.N		maki.U
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Pre Basic	Back & Spine		Waist	Shape up waist		Basic
Nami.F	Karin.N	Karin.N		Mei.h	maki.U		maki.U
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Back & Spine	Waist	Basic		Back & Arm			jump to burn
Karin.N	kano.T	Mei.h		Nami.F			Mei.h
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Spine	Waist					
	Karin.N	Mei.h					
	17:30 ~ 18:30						
	Hip & Leg						
	kano.T						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Body Balance			Hip & Leg	Basic	Waist	Back & Arm	
Mei.h			maki.U	maki.U	kano.T	Nami.F	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic			Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	Waist	
Mei.h			Karin.N	kano.T	kano.T	kano.T	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg			Pre Basic	Body Balance	Back & Arm	Basic	
kano.T			Karin.N	Mei.h	Nami.F	kano.T	

pilatesK 松原中央

【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Body Balance		Waist	Basic	
Nami.F	kano.T		kano.T	Mei.h	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist	Hip & Leg		Pre Basic	Back & Arm	
Mei.h	maki.U		Karin.N	Nami.F	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic	Waist		Stretch & Conditioning	Shape up waist	
maki.U	kano.T		Karin.N	maki.U	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
jump to burn	Basic			Hip & Leg	
Mei.h	maki.U			kano.T	
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
Shape up waist				jump to burn	
maki.U				Mei.h	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Shape up waist	Basic	
			maki.U	Mei.h	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic	Hip & Leg	
			maki.U	kano.T	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Back & Arm	Body Balance	
			Nami.F	maki.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。