

pilatesK 松原中央		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール						2026/03/27 更新
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	
Basic		Back & Arm	Waist	jump to burn		Basic	Body Balance	
kano.T		Nami.F	Mei.h	Mei.h		kano.T	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	

pilatesK 松原中央		【 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
	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			Basic	Hip & Leg	
		kano.T			kano.T	maki.U	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Basic						Back & Arm
maki.U	kano.T						Nami.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Body Balance						jump to burn
Nami.F	kano.T						Mei.h
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Back & Arm						Basic
maki.U	Nami.F						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 松原中央

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/27 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	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。