

pilatesK 柏店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/13 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
Body Balance		Basic	Pilates Workout	tretch & Conditioning		Waist	Hip Punch
mei.o		ayu.S	ayu.S	Momoka.O		Momoka.O	Kanoka
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
tretch & Conditioning		Hip & Leg	Release&Strength	Basic		Shape up waist	Pre Basic
Momoka.O		mei.o	mei.o	Akari		ayu.S	Kanoka
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Shape up waist	Back & Arm	Waist		Back & Arm	
		ayu.S	Momoka.O	Momoka.O		Momoka.O	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Basic		Hip & Leg				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close			
Hip & Leg	Hip & Leg						
mei.o	mei.o	mei.o	close	close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip Punch	Body Balance	Back & Arm			Pre Basic	Hip & Leg	
Kanoka	mei.o	Momoka.O			Kanoka	Akari	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Basic	Release&Strength	Hip & Leg	Back & Arm			
Akari	ayu.S	mei.o	mei.o	Momoka.O			
21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00		
Pre Basic	Hip & Leg	Waist	Advance	Basic			
Kanoka	mei.o	Momoka.O	Kanoka	Akari			

pilatesK 柏店

【 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
	Hip & Leg	Body Balance	Hip & Leg		Basic	Waist	
	Akari	mei.o	Akari		ayu.S	Momoka.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Body Balance	Waist	Back & Arm		Hip Punch	Basic	
	mei.o	Momoka.O	Momoka.O		Kanoka	ayu.S	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Basic	Shape up waist	Pilates Workout		Hip & Leg	Advance	
	Akari	ayu.S	Akari		mei.o	Kanoka	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00	
Release&Strength		Waist	Advance	Shape up waist			
mei.o		Momoka.O	Kanoka	ayu.S			
close		17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
		Basic		Body Balance		Pre Basic	
ayu.S	mei.o	Kanoka	mei.o	Kanoka			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic	Release&Strength					Waist	
mei.o	ayu.S					Momoka.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Hip Punch					Basic	
Momoka.O	Kanoka	ayu.S					
21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00			
Body Balance	Back & Arm	Shape up waist					
mei.o	Momoka.O	ayu.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 柏店

【 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 Shape up waist ayu.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mei.o	10:30 ~ 11:30 Basic ayu.S	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength ayu.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist ayu.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.O				
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoka.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Akari	12:30 ~ 13:30 Body Balance mei.o		12:00 ~ 13:00 Waist Momoka.O	12:30 ~ 13:30 Basic Hina.E		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Kanoka	12:30 ~ 13:00 Pre Basic Kanoka			
13:30 ~ 14:30 Basic ayu.S	13:30 ~ 14:30 Body Balance mei.o	14:30 ~ 15:30 Shape up waist ayu.S		13:30 ~ 14:30 Basic ayu.S	close		close	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Kanoka			
close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Momoka.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg mei.o		close				close	close	close	
	close	close									
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Akari										
18:00 ~ 19:00 Body Balance mei.o	close	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Momoka.O				18:00 ~ 19:00 Pilates Workout ayu.S	18:00 ~ 19:00 Advance Kanoka	18:00 ~ 19:00 Waist Momoka.O	
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akari				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Airi.K				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Momoka.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mei.o	19:30 ~ 20:30 Basic Akari	
21:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Akari				close				21:00 ~ 20:00 Waist Momoka.O	21:00 ~ 20:00 Back & Arm Momoka.O	21:00 ~ 20:00 Hip Punch Kanoka	21:00 ~ 20:00 Hip & Leg Akari

pilatesK 柏店

【 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 Hip & Leg mei.o	10:30 ~ 11:30 Waist Momoka.O	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoka.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance mei.o	close	
12:00 ~ 13:00 Basic ayu.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout ayu.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akari	12:00 ~ 13:00 Shape up waist ayu.S		
13:30 ~ 14:30 Body Balance mei.o	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Momoka.O		13:30 ~ 14:30 Waist Momoka.O	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Akari		
15:00 ~ 16:00 Shape up waist ayu.S	16:30 ~ 17:30 Release&Strength ayu.S		close	close		15:00 ~ 16:00 Basic mei.o
close	close					17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Akari
17:30 ~ 18:30 Waist Momoka.O						
close	close		18:00 ~ 19:00 Advance Kanoka	close		18:00 ~ 19:00 Basic ayu.S
			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Akari			19:30 ~ 20:30 Hip Punch Kanoka
			21:00 ~ 20:00 Pre Basic Kanoka			21:00 ~ 20:00 Hip & Leg Akari

👉 : 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。