

pilatesK 柏店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/04/02 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
Kanoka		ayu.S	ayu.S	Akari		ayu.S	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
Akari		mei.o	mei.o	ayu.S		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	mei.o	ayu.S		mei.o	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
Basic	Hip & Leg						
ayu.S	Akari						
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	close	close				
mei.o							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip Punch	Body Balance	Back & Arm			Pre Basic	Hip & Leg	
Kanoka	mei.o	Kanoka			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	Advance	
Akari	ayu.S	ayu.S			mei.o	Kanoka	
21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00	21:00 ~ 20:00			
Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Advance	Basic			
mei.o	mei.o	Kanoka	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		mei.o	Kanoka			
	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	ayu.S	Kanoka		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			
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Release&Strength	Pre Basic	Advance		Shape up waist					
mei.o	Kanoka	Kanoka		ayu.S					
close	close	close	close	close	close	close			
							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
							Basic	Body Balance	Pre Basic
							ayu.S	mei.o	Kanoka
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00			
Basic	Release&Strength					Release&Strength			
mei.o	ayu.S					mei.o			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Hip Punch					Basic			
Akari	Kanoka					ayu.S			
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	ayu.S	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

2026/04/02 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 Kanoka	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kanoka	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 Akari		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akari	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Akari	12:30 ~ 13:30 Body Balance mei.o		12:00 ~ 13:00 Waist ayu.S	12:30 ~ 13:30 Basic ayu.S		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Kanoka		
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kanoka	13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanoka	14:30 ~ 15:30 Shape up waist ayu.S		13:30 ~ 14:30 Basic Rico.S	close		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Kanoka		
close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Akari	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg mei.o		close			close	close	
	close	close							
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kanoka								
18:00 ~ 19:00 Shape up waist ayu.S	close			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Airi.T			18:00 ~ 19:00 Basic Hina.E	18:00 ~ 19:00 Advance Kanoka	18:00 ~ 19:00 Waist Akari
19:30 ~ 20:30 Waist ayu.S		19:30 ~ 20:30 Basic Airi.T		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout ayu.S			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 Shape up waist Airi.K			21:00 ~ 20:00 Waist Hina.E	21:00 ~ 20:00 Hip Punch Kanoka	21:00 ~ 20:00 Hip & Leg mei.o

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 Akari	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayu.S	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 Advance Kanoka	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Akari			
13:30 ~ 14:30 Body Balance mei.o	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Akari		13:30 ~ 14:30 Waist Kanoka	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					close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm mei.o
							18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akari
close	close		close	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Akari		18:00 ~ 19:00 Basic ayu.S	
				21:00 ~ 20:00 Body Balance Kanoka		19:30 ~ 20:30 Hip Punch 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。