

pilatesK 柏店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/04/07 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	close	close	close	close	close		
Hip & Leg							
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	close	close	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	close			
Basic	Release&Strength						18:00 ~ 19:00		
mei.o	ayu.S						Release&Strength		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		
Waist	Hip Punch	close	close	close	close	close			
Akari	Kanoka						19:30 ~ 20:30		
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。

