

pilatesK 松戸店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/16 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rico.S	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rina.f	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rico.S	10:30 ~ 11:30 Waist Hina.E	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hina.N		
12:00 ~ 13:00 Body Balance Hina.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rico.S	12:00 ~ 13:00 Basic Hina.E		12:00 ~ 13:00 Waist Hina.E	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Rico.S		12:00 ~ 13:00 Basic Hina.E		
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rico.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Hina.N	13:30 ~ 14:30 Waist Hina.E		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Hina.N	13:30 ~ 14:30 Basic Hina.E		13:30 ~ 14:30 jump to burn Hina.N		
close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Rico.S	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Rina.f		15:00 ~ 16:00 Basic Hina.E	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Rico.S		close		
	close	close		close	close				
	17:30 ~ 18:30 Basic Hina.N	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Rina.f		17:30 ~ 18:30 jump to burn Hina.N	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Rico.S				
18:00 ~ 19:00 Basic Hina.E	close	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rico.S	18:00 ~ 19:00 Waist Hina.E
19:30 ~ 20:30 jump to burn Hina.N								19:30 ~ 20:30 Basic Hina.E	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Rico.S
21:00 ~ 22:00 Waist Hina.E								21:00 ~ 22:00 Waist Hina.E	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rico.S
close								close	close

pilatesK 松戸店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30 jump to burn Hina.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rico.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rico.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rico.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hina.E	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.E				
12:00 ~ 13:00 Waist Hina.E	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hina.N		12:00 ~ 13:00 jump to burn Hina.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist ayu.S		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Rico.S	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Rico.S				
13:30 ~ 14:30 Body Balance Hina.N	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Rico.S		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rico.S	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Hina.E	13:30 ~ 14:30 Waist Hina.E			
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Hina.N	16:30 ~ 17:30 Body Balance Hina.N		15:00 ~ 16:00 Pre Basic Rico.S				15:00 ~ 16:00 Pre Basic Rico.S				
close	close		close				close				
17:30 ~ 18:30 Basic Hina.E	close		close	close		close	close	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Rico.S			
close								18:00 ~ 19:00 Basic Hina.E	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rico.S	18:00 ~ 19:00 Basic Hina.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Hina.N
								19:30 ~ 20:30 Back & Arm Hina.N	19:30 ~ 20:30 Waist Hina.E	19:30 ~ 20:30 Body Balance Hina.N	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Rico.S
								21:00 ~ 22:00 Body Balance Hina.N	21:00 ~ 22:00 Basic Hina.E	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Hina.N	21:00 ~ 22:00 jump to burn Hina.N

🟢：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。

