

| 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 | | 12:30 ~ 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 | |

| 04/09 | 04/10 | 04/11 | 04/12 | 04/13 | 04/14 | 04/15 | 04/16 |
|----------------|----------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| | 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 松原中央

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/24 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 |
| 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 | maki.U | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | |
| 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 | | | 15:00 ~ 16:00 | |
| jump to burn | Basic | | | Hip & Leg | |
| Mei.h | maki.U | | | kano.T | |
| | | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 | | | | 17:30 ~ 18:30 | |
| Shape up waist | | | | Body Balance | |
| maki.U | | | | kano.T | |
| | | | 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。