

pilatesK 松原中央

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/18 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 Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Karin.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maho.T	close	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Maho.T	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.N		
12:00 ~ 13:30 Waist Asuka.H	12:00 ~ 13:30 jump to burn Karin.N	12:30 ~ 13:30 Basic Karin.N		12:00 ~ 13:30 Back & Arm Nami.F	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Karin.N		12:00 ~ 13:30 Basic Maho.T	12:00 ~ 13:30 Basic Maho.T	
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Karin.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nami.F	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Maho.T		13:30 ~ 14:30 Basic Maho.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maho.T		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Karin.N	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Karin.N	
close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Karin.N	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Karin.N		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Nami.F	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Karin.N		close	close	close
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nami.F	close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Maho.T	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Karin.N				
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nami.F			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nami.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maho.T				
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.N	close	close		close	close		19:30 ~ 20:30 Basic Maho.T	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Maho.T	
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nami.F							21:00 ~ 22:00 jump to burn Maho.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nami.F	

pilatesK 松原中央

【 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 Back & Arm Nami.F	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.T	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Karin.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nami.F	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.T					
12:00 ~ 13:30 Hip & Leg Erina.T	12:00 ~ 13:30 Back & Arm Nami.F		12:00 ~ 13:30 Back & Spine Karin.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Nami.F		12:00 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Karin.N	12:00 ~ 13:30 Back & Arm Nami.F	12:00 ~ 13:30 Back & Arm Nami.F				
13:30 ~ 14:30 Basic Karin.N	14:30 ~ 15:30 jump to burn Maho.T		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nami.F	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Basic Karin.N	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Maho.T			
15:00 ~ 16:00 Back & Spine Karin.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Nami.F		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Maho.T	
close	close			close		close	close				close	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Erina.T
			18:00 ~ 19:00 Reset Flow Maho.T					18:00 ~ 19:00 Basic Maho.T	18:00 ~ 19:00 jump to burn Karin.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nami.F		close
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nami.F					19:30 ~ 20:30 Shape up waist Karin.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maho.T	19:30 ~ 20:30 Basic Maho.T		
21:00 ~ 22:00 Basic Maho.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maho.T		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Karin.N	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Maho.T								

- 🟢: 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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24								
日	月	火	水	木	金	土	日								
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
Back & Arm		Stretch & Conditioning	Basic		Waist	Shape up waist	Hip & Leg								
Nami.F		Maho.T	Maho.T		Azusa	Karin.N	Maho.T								
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:30	12:00 ~ 13:30	12:00 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30							
Shape up waist		Basic	jump to burn		Back & Arm	Back & Spine	Waist								
Karin.N		Maho.T	Maho.T		Nami.F	Karin.N	未定								
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Back & Arm		Back & Spine				Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic							
Nami.F		Karin.N				Azusa	Maho.T	Maho.T							
16:30 ~ 17:30		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Pre Basic	jump to burn			Back & Arm											
Karin.N	Maho.T			Nami.F											
close	17:30 ~ 18:30			close					close	close	Pre Basic				
	Karin.N														
	18:00 ~ 19:00										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
	Back & Arm										Hip & Leg	Waist	Reset Flow		
	Nami.F		Karin.N		未定						Maho.T				
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Pre Basic		Waist		Back & Arm						Waist				
	Karin.N	未定	Nami.F		未定										
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
	Shape up waist	Back & Spine	Waist		Basic										
Karin.N	Karin.N	未定	Maho.T												

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31					
月	火	水	木	金	土	日					
close	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
	Shape up waist			Basic	Hip & Leg	Back & Spine					
	Karin.N			Maho.T	Maho.T	Karin.N					
	12:00 ~ 13:30			12:00 ~ 13:30	12:00 ~ 13:30	12:00 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
	Hip & Leg			close	close	close	Pre Basic	Stretch & Conditioning			
	Maho.T						Maho.T	Maho.T			
	13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist						Waist	Back & Spine	Waist		
	未定						未定	Azusa	未定		
	15:00 ~ 16:00						14:00 ~ 15:00	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm	Waist	Basic	Reset Flow								
Nami.F	未定	Maho.T	Maho.T								
close	17:30 ~ 18:30	15:30 ~ 16:30	close				close			17:30 ~ 18:30	close
	Waist	Basic								jump to burn	
	未定	Maho.T		Karin.N							
	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Back & Arm		Basic	Waist						
		Nami.F		Karin.N	未定						
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
		Basic		Waist	Hip & Leg						
		Maho.T		未定	Karin.N						
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist		Back & Arm	Stretch & Conditioning								
未定		Nami.F	Karin.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。