

pilatesK 柏店

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Release&Strength	Pilates Workout	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic		Back & Arm	
ayu.S	mei.o	Akari	Akari	Akari	ayu.S		Akari	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Basic	Pilates Barre	Hip & Leg	Back & Arm	Pre Basic	Body Balance		Hip & Leg	
mei.o	ayu.S	mei.o	Seina.t	Hitomi	Hitomi		Akari	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Waist	Body Balance	Stretch & Conditioning	jump to burn	Release&Strength	Shape up waist		Shape up waist	
ayu.S	mei.o	Akari	Akari	Akari	ayu.S		Lin	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	
	Back & Arm	Basic	Waist	Shape up waist	Pre Basic			
	ayu.S	mei.o	Seina.t	Hitomi	Hitomi			
17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Hip & Leg			Basic	Pilates Barre	Back & Arm			
mei.o			Akari	Akari	ayu.S			
18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close			18:00 ~ 19:00
jump to burn						Release&Strength		Pre Basic
Akari						ayu.S		Lin
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
Back & Arm						Waist		jump to burn
mei.o						Akari		Akari
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Stretch & Conditioning	Shape up waist	Waist						
Akari	ayu.S	Lin						

pilatesK 柏店

【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Body Balance	Shape up waist		Stretch & Conditioning	Pilates Barre		Basic	jump to burn					
mei.o	ayu.S		Akari	Akari		mei.o	Akari					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Release&Strength	Basic		Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Back & Arm					
ayu.S	mei.o		mei.o	Akari		ayu.S	mei.o					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Hip & Leg	Pilates Barre		jump to burn				Hip & Leg	Pilates Barre				
mei.o	ayu.S		Akari				mei.o	Akari				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Pilates Workout	Back & Arm								Release&Strength			
ayu.S	mei.o								mei.o			
close	close			close		close			close	close		
											17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
											Basic	Hip & Leg
mei.o							mei.o					
close	close	close	close	close	close	close						
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
							Basic	Shape up waist	Back & Arm	Waist		
							ayu.S	ayu.S	mei.o	Akari		
							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Body Balance	Hip & Leg	Pilates Workout	Stretch & Conditioning									
mei.o	Akari	ayu.S	Akari									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Waist	Back & Arm	Body Balance	Pilates Barre									
ayu.S	ayu.S	mei.o	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。

