

pilatesK 柏店 【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール 2026/04/14 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 Pilates Barre ayu.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mei.o	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Akari	10:30 ~ 11:30 Body Balance mei.o	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akari	10:30 ~ 11:30 Basic ayu.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akari	
12:00 ~ 13:00 Basic mei.o	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre ayu.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mei.o	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mei.o	12:30 ~ 13:00 Pre Basic Hitomi	12:00 ~ 13:00 Body Balance Hitomi		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akari	
13:30 ~ 14:30 Waist ayu.S	13:30 ~ 14:30 Body Balance mei.o	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Akari	13:30 ~ 14:30 jump to burn Akari	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Akari	13:30 ~ 14:30 Shape up waist ayu.S		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Lin	
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm ayu.S	close	15:00 ~ 16:00 Waist Akari	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Hitomi	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Hitomi		close	
	close		close	close	close			
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg mei.o		17:30 ~ 18:30 Basic Akari	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Akari	17:30 ~ 18:30 Back & Arm ayu.S			
18:00 ~ 19:00 jump to burn Akari	close	close	close	close	close		18:00 ~ 19:00 Release&Strength ayu.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Lin
19:30 ~ 20:30 Back & Arm mei.o							19:30 ~ 20:30 Waist Akari	19:30 ~ 20:30 jump to burn Akari
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Akari							21:00 ~ 22:00 Shape up waist ayu.S	21:00 ~ 22:00 Waist 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 Body Balance mei.o	10:30 ~ 11:30 Shape up waist ayu.S	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Akari	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Akari	close	10:30 ~ 11:30 Basic mei.o	10:30 ~ 11:30 jump to burn Akari				
12:00 ~ 13:00 Release&Strength	12:00 ~ 13:00 Basic mei.o		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mei.o	12:30 ~ 13:00 Basic Akari		12:00 ~ 13:00 Back & Arm ayu.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mei.o				
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mei.o	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre ayu.S		13:30 ~ 14:30 jump to burn Akari	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Akari		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mei.o	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Akari				
15:00 ~ 16:00 Pilates Workout ayu.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm mei.o		15:00 ~ 16:00 Release&Strength mei.o	15:00 ~ 16:00 Shape up waist ayu.S		15:00 ~ 16:00 Back & Arm mei.o	15:00 ~ 16:00 Release&Strength mei.o				
close	close		close	close		close	close	17:30 ~ 18:30 Basic mei.o	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg mei.o		
								18:00 ~ 19:00 Basic ayu.S	18:00 ~ 19:00 Shape up waist ayu.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mei.o	18:00 ~ 19:00 Waist Akari
								19:30 ~ 20:30 Body Balance mei.o	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akari	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout ayu.S	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Akari
close	close		close	21:00 ~ 22:00 Waist ayu.S		21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayu.S	21:00 ~ 22:00 Body Balance mei.o	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre ayu.S	close		

🟢：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 柏店

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/14 更新

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

pilatesK 柏店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

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

👉 : 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週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったの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。