

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

| 06/09   | 06/10                                   | 06/11 | 06/12   | 06/13                                   | 06/14                                | 06/15 | 06/16                                   |       |   |   |   |
|---|---|-------|---|---|--------------------------------------|-------|---|-------|---|---|---|
| 火   | 水                                       | 木     | 金   | 土                                       | 日                                    | 月     | 火                                       |       |   |   |   |
| 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Hina.N             | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Hina.N | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>Rico.S           | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Hina.E    | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Hina.E     | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>Rico.S |       |   |   |   |
| 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>Rico.S | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Aisha.M       |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Hina.E              | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Hina.E        | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Aisha.M    |       | 12:30 ~ 13:30<br>Pre Basic<br>Rico.S    |       |   |   |   |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Hina.N                  | close                                   |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Hina.E                  | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Aisha.M       | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Hina.E |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Aisha.M       |       |   |   |   |
| close   |   |       | 15:00 ~ 16:00<br>Hip Punch<br>Rico.S              | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Aisha.M       | close                                |       | close                                   | close |   |   |   |
|   |   |       | 17:30 ~ 18:30<br>Stretch & Conditioning<br>Rico.S |   |                                      |       |   |       |   |   |   |
|   |   |       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Hina.E              | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Rico.S |                                      |       |   |       | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Hina.N | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Hina.N   | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Hina.N        |
|   |   |       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip Punch<br>Rico.S              | 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic<br>Rico.S    |                                      |       |   |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Aisha.M       | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Rico.S | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Hina.E    |
|   |   |       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Hina.E                  | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Hina.E    |                                      |       |   |       | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>Hina.N | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Hina.N     | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>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。

pilatesK 松戸店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/20 更新

| 06/17                  | 06/18         | 06/19         | 06/20         | 06/21          | 06/22         | 06/23         | 06/24         |               |                        |           |
|------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------------|-----------|
| 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 |               |                        |           |
| Pre Basic              |               | Hip & Leg     | Basic         | Waist          |               | Waist         | Basic         |               |                        |           |
| Rico.S                 |               | Hina.E        | Hina.E        | Aisha.M        |               | Aisha.M       | Hina.N        |               |                        |           |
| 12:30 ~ 13:30          |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30  |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |               |                        |           |
| Stretch & Conditioning |               | Basic         | Body Balance  | Pilates Cardio |               | Basic         | Body Balance  |               |                        |           |
| Rico.S                 |               | Hina.E        | Hina.N        | Rico.S         |               | Hina.E        | Hina.N        |               |                        |           |
| close                  |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30  |               | 13:30 ~ 14:30 | close         |               |                        |           |
|                        |               | Back & Spine  | jump to burn  | Waist          |               | Hip & Leg     |               |               |                        |           |
|                        |               | Rico.S        | Hina.N        | Aisha.M        |               | Hina.E        |               |               |                        |           |
|                        |               | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | close          |               | close         |               |               |                        |           |
| Hip & Leg              | Pre Basic     |               |               |                |               |               |               |               |                        |           |
| Hina.E                 | Rico.S        |               |               |                |               |               |               |               |                        |           |
| 17:30 ~ 18:30          | close         | close         | close         | close          | close         |               |               |               |                        |           |
| Back & Arm             |               |               |               |                |               |               |               |               |                        |           |
| Hina.N                 | close         | close         | close         | close          | close         |               |               |               |                        |           |
| 18:00 ~ 19:00          |               |               |               |                |               | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00          |           |
| Hip & Leg              |               |               |               |                |               | Waist         | jump to burn  | close         | Stretch & Conditioning | Hip Punch |
| Hina.E                 |               |               |               |                |               | Aisha.M       | Hina.N        |               | Rico.S                 | Rico.S    |
| 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30 |               |               |               |                        |           |
| Basic                  | Body Balance  | Waist         | Basic         | Waist          |               |               |               |               |                        |           |
| Hina.E                 | Hina.N        | Aisha.M       | close         | close          | close         |               |               |               |                        |           |
| 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |               |                |               | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |               |                        |           |
| Waist                  | Back & Arm    | Basic         |               |                |               | Back & Spine  | Pre Basic     |               |                        |           |
| Aisha.M                | Hina.N        | Hina.N        |               |                |               | Rico.S        | Rico.S        |               |                        |           |

pilatesK 松戸店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

| 06/25         | 06/26         | 06/27          | 06/28         | 06/29         | 06/30         |               |               |
|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 木             | 金             | 土              | 日             | 月             | 火             |               |               |
| close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30 | close         | 10:30 ~ 11:30 |               |               |
|               | Back & Arm    | Pilates Cardio | Back & Arm    |               | Back & Arm    |               |               |
|               | 未定            | Rico.S         | 未定            |               | 未定            |               |               |
|               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00 |               |               |
|               | Waist         | Back & Arm     | Basic         |               | Waist         |               |               |
|               | Aisha.M       | 未定             | Hina.E        |               | Aisha.M       |               |               |
|               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30 |               | 13:30 ~ 14:30 |               |               |
|               | Back & Arm    | Pre Basic      | Hip & Leg     |               | Back & Arm    |               |               |
|               | 未定            | Rico.S         | Hina.E        |               | 未定            |               |               |
|               | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30  | close         |               | close         |               |               |
| Waist         | Back & Arm    |                |               |               |               |               |               |
| Aisha.M       | 未定            |                |               |               |               |               |               |
| 17:30 ~ 18:30 | close         | close          | close         | close         |               |               |               |
| Basic         |               |                |               |               |               |               |               |
| Hina.E        | close         | close          | close         | close         |               |               |               |
| 18:00 ~ 19:00 |               |                |               |               | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Back & Arm    |               |                |               |               | Basic         | close         | Basic         |
| Hina.N        |               |                |               |               | Hina.E        |               | Hina.E        |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30 |               |               |               |               |
| Basic         | Waist         | jump to burn   | jump to burn  |               |               |               |               |
| Hina.E        | Aisha.M       | close          | close         | Hina.N        |               |               |               |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |                |               | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |               |               |
| jump to burn  | Hip & Leg     |                |               | Body Balance  | Body Balance  |               |               |
| Hina.N        | Hina.E        | Hina.N         | 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。