

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

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 Back & Spine Karin.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Waist yui.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nami.F	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nami.F	
12:00 ~ 13:00 Basic Maho.T	12:00 ~ 13:00 Waist yui.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maho.T	12:00 ~ 13:00 Waist Nami.F	12:30 ~ 13:30 Waist yui.M		12:00 ~ 13:00 Reset Flow Maho.T	
13:30 ~ 14:30 Reset Flow Maho.T	14:00 ~ 14:30 お試し見学会 Karin.N		13:30 ~ 14:30 Body Balance Ikumi.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maho.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Nami.F		13:30 ~ 14:30 Basic Maho.T	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Nami.F		16:30 ~ 17:30 Waist yui.M	
			17:00 ~ 17:30 お試し見学会 Karin.N		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Maho.T			
18:00 ~ 19:00 Body Balance Ikumi.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nami.F		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin.N	18:00 ~ 19:00 Waist yui.M				18:00 ~ 19:00 Pre Basic Karin.N
19:30 ~ 20:30 Waist yui.M	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Maho.T		19:30 ~ 20:30 Waist Nami.F	19:30 ~ 20:30 Basic Maho.T				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nami.F
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ikumi.S	21:00 ~ 22:00 Basic Maho.T		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nami.F	21:00 ~ 22:00 Waist yui.M				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/06/11 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Body Balance		Hip & Leg	Basic
yui.M		Karin.N	Nami.F	Ikumi.S		Ikumi.S	Karin.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
Shape up waist		Waist	Waist	Stretch & Conditioning		Body Balance	Back & Arm
Karin.N		yui.M	yui.M	Maho.T		Ikumi.S	Nami.F
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30
		Waist	Basic	Shape up waist		Waist	お試し見学会
		yui.M	Maho.T	Ikumi.S		Nami.F	Karin.N
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Basic			
			Nami.F	Maho.T			
			17:30 ~ 18:30				
			jump to burn				
			Maho.T				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning	Waist	Back & Spine			Waist	Basic	
Maho.T	yui.M	Karin.N			yui.M	Maho.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Back & Arm	Waist			Back & Arm	Waist	
Karin.N	Nami.F	Nami.F			Nami.F	yui.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Waist	Back & Arm			Waist	Reset Flow	
Maho.T	yui.M	Nami.F			yui.M	Maho.T	

pilatesK 松原中央

【 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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Back & Arm	Basic	Waist	Hip & Leg	Waist
	未定	Maho.T	yui.M	Maho.T	Nami.F
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Waist	Back & Spine	Pre Basic	Basic	Back & Arm
	yui.M	Karin.N	Asuka.H	Maho.T	Nami.F
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Waist	jump to burn
	Nami.F	Maho.T	yui.M	Nami.F	Maho.T
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Back & Arm	Body Balance		
		未定	Asuka.H		
		16:30 ~ 17:00			
		お試し見学会			
		Karin.N			
		17:30 ~ 18:30			
		Waist			
		Nami.F			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Hip & Leg			Waist	Back & Arm
yui.M	Maho.T			yui.M	未定
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Waist			Back & Arm	Shape up waist
Haruna.y	yui.M			未定	Karin.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance	Basic			Back & Arm	Reset Flow
Haruna.y	Maho.T			Nami.F	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。