

pilatesK 柏店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/14 更新

| 07/01                                | 07/02                       | 07/03                             | 07/04                                | 07/05                             | 07/06                          | 07/07                             | 07/08                         |                                 |
|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 水                                    | 木                           | 金                                 | 土                                    | 日                                 | 月                              | 火                                 | 水                             |                                 |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic               | close                       | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg        | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance        | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm       | close                          | 10:30 ~ 11:30<br>Waist            | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance |                                 |
| ayu.S                                |                             | Akari                             | mei.o                                | Nanae.Y                           |                                | ayu.S                             | mei.o                         |                                 |
| 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist      |                             | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist   | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Workout     | 12:30 ~ 13:30<br>Release&Strength |                                | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg        | 12:30 ~ 13:30<br>Basic        |                                 |
| ayu.S                                |                             | ayu.S                             | Akari                                | mei.o                             |                                | mei.o                             | Akari                         |                                 |
| close                                |                             | 13:30 ~ 14:30<br>Basic            | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg           | 14:30 ~ 15:30<br>Waist            |                                | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength | close                         |                                 |
|                                      |                             | Akari                             | mei.o                                | ayu.S                             |                                | ayu.S                             |                               |                                 |
|                                      |                             | close                             | 15:00 ~ 16:00<br>Beauty Conditioning | 16:30 ~ 17:30<br>Hip Punch        |                                | close                             |                               | close                           |
|                                      |                             |                                   | Akari                                | mei.o                             |                                |                                   |                               |                                 |
| 17:30 ~ 18:30<br>Basic               |                             | close                             | close                                | close                             |                                | close                             | close                         |                                 |
| mei.o                                |                             |                                   |                                      |                                   |                                |                                   |                               |                                 |
| 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip Punch  | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance     | close                                | close                             | 18:00 ~ 19:00<br>Hip Punch     | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm       |                               |                                 |
| Akari                                | mei.o                       | mei.o                             |                                      |                                   | Akari                          | Nanae.Y                           |                               |                                 |
| 19:30 ~ 20:30<br>Beauty Conditioning | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm | 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic        |                                      |                                   | close                          | close                             | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist |
| Akari                                | Nanae.Y                     | ayu.S                             |                                      |                                   |                                |                                   | mei.o                         | ayu.S                           |
| 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm          | 21:00 ~ 22:00<br>Basic      | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength | close                                | close                             | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm       |                               |                                 |
| Nanae.Y                              | mei.o                       | mei.o                             |                                      |                                   | Akari                          | Nanae.Y                           |                               |                                 |

pilatesK 柏店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

| 07/09                                | 07/10                             | 07/11                           | 07/12                                | 07/13 | 07/14                          | 07/15                            | 07/16                      |                        |                             |                                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 木                                    | 金                                 | 土                               | 日                                    | 月     | 火                              | 水                                | 木                          |                        |                             |                                 |
| close                                | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm       | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre  | 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch           | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm    | 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch       | close                      |                        |                             |                                 |
|                                      | Nanae.Y                           | ayu.S                           | Akari                                |       | Nanae.Y                        | mei.o                            |                            |                        |                             |                                 |
|                                      | 12:00 ~ 13:00<br>Waist            | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm     | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Workout     |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm      |                            |                        |                             |                                 |
|                                      | Akari                             | Nanae.Y                         | ayu.S                                |       | ayu.S                          | Nanae.Y                          |                            |                        |                             |                                 |
|                                      | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm       | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist | 14:30 ~ 15:30<br>Beauty Conditioning |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm    | close                            |                            |                        |                             |                                 |
|                                      | Nanae.Y                           | ayu.S                           | Akari                                |       | Nanae.Y                        |                                  |                            |                        |                             |                                 |
|                                      | close                             | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm     | 16:30 ~ 17:30<br>Pre Basic           |       | close                          |                                  |                            | close                  |                             |                                 |
|                                      |                                   | Nanae.Y                         | ayu.S                                |       |                                |                                  |                            |                        |                             |                                 |
|                                      | 17:30 ~ 18:30<br>Release&Strength | close                           | close                                |       | close                          | close                            |                            | close                  |                             |                                 |
|                                      | ayu.S                             |                                 |                                      |       |                                |                                  |                            |                        |                             |                                 |
| 18:00 ~ 19:00<br>Beauty Conditioning | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist   | close                           | close                                | close | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg     | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Workout | 18:00 ~ 19:00<br>Basic     |                        |                             |                                 |
| Akari                                | ayu.S                             |                                 |                                      |       | mei.o                          | ayu.S                            | mei.o                      |                        |                             |                                 |
| 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm          | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre    |                                 |                                      |       | close                          | close                            | close                      | 19:30 ~ 20:30<br>Basic | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist |
| Nanae.Y                              | Akari                             |                                 |                                      |       |                                |                                  |                            | ayu.S                  | Nanae.Y                     | ayu.S                           |
| 21:00 ~ 22:00<br>Hip Punch           | 21:00 ~ 22:00<br>Basic            | close                           | close                                | close | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance  | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg |                        |                             |                                 |
| Akari                                | ayu.S                             |                                 |                                      |       | mei.o                          | 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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/14 更新

| 07/17                                      | 07/18   | 07/19                                     | 07/20 | 07/21                                      | 07/22   | 07/23 | 07/24                                      |                                      |
|--|---|---|-------|--|---|-------|--|--------------------------------------|
| 金  | 土   | 日   | 月     | 火  | 水   | 木     | 金  |                                      |
| 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>ayu.S        | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Nanae.Y          | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>mei.o    | close | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>ayu.S   | 10:30 ~ 11:30<br>Beauty Conditioning<br>Akari | close | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>ayu.S |                                      |
| 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>mei.o     | 12:00 ~ 13:00<br>Hip Punch<br>Akari           | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>Nanae.Y      |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>Nanae.Y       | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Akari               |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>mei.o        |                                      |
| 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>ayu.S            | 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm<br>Nanae.Y          | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Workout<br>Akari |       | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>ayu.S |   |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>ayu.S            |                                      |
| close                                      | 15:00 ~ 16:00<br>Beauty Conditioning<br>Akari | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>mei.o           |       |  |   |       |  |                                      |
|  | close   |   |       |  |   |       |  |                                      |
|  | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Barre<br>Akari       |   |       |  |   |       |  |                                      |
| 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>Nanae.Y       | close   | close                                     |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>mei.o            | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>mei.o    |       | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>ayu.S   | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>Nanae.Y |
| 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>mei.o |   |   |       | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>Nanae.Y       | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Workout<br>ayu.S     |       | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>Nanae.Y       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip Punch<br>mei.o  |
| 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>Nanae.Y       |   |   |       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip Punch<br>mei.o        | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>mei.o               |       | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>ayu.S    | 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>Nanae.Y |
|  |   |   |       |  |   |       |  |                                      |

pilatesK 柏店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

| 07/25                                      | 07/26                                   | 07/27 | 07/28                                    | 07/29                                     | 07/30 | 07/31   |  |  |
|--|---|-------|--|---|-------|---|--|--|
| 土  | 日                                       | 月     | 火  | 水   | 木     | 金   |  |  |
| 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>mei.o        | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Nanae.Y    | close | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>ayu.S          | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Nanae.Y      | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch<br>mei.o           |  |  |
| 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>ayu.S        | 12:00 ~ 13:00<br>Hip Punch<br>Akari     |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>Nanae.Y     | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Workout<br>ayu.S |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>Nanae.Y          |  |  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>mei.o | 14:30 ~ 15:30<br>Back&Arm<br>Nanae.Y    |       | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>ayu.S |   |       | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>mei.o        |  |  |
| 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Workout<br>ayu.S  | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Barre<br>Akari |       |  |   |       |   |  |  |
| close                                      |   |       |  |   |       |   |  |  |
| 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>mei.o     |   |       |  |   |       |   |  |  |
| close                                      | close                                   |       |  | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>mei.o       |       | 18:00 ~ 19:00<br>Beauty Conditioning<br>Akari | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>Nanae.Y     | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>Akari |
|  |   |       |  | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>Nanae.Y      |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>mei.o               | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>mei.o      | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>ayu.S   |
|  |   |       |  | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>mei.o    |       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Akari               | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>ayu.S | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Akari            |
|  |   |       |  |   |       |   |  |  |
|  |   |       |  |   |       |   |  |  |

👉 : 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。