

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	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
Basic	Basic	Back & Arm	Waist	Back & Arm		Pre Basic	Body Balance
Hikari.K	Hikari.K	Satomi.K	Satomi.K	Satomi.K		runa	minori.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning	Pilates Barre	Basic	Pilates Cardio	Beauty Conditioning		Back & Spine	Animal Stretch
runa	Maki.H	Hikari.K	runa	runa		minori.T	runa
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Basic	Waist	Basic	Waist		Beauty Conditioning	Back & Spine
runa	Hikari.K	Satomi.K	Hikari.K	Satomi.K		runa	minori.T
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
			jump to burn	Animal Stretch			
			Satomi.K	runa			
			16:30 ~ 17:30				
Basic							
Hikari.K							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Pilates Cardio	Beauty Conditioning		close	Back & Arm	Hip & Leg	
Maki.H	runa	minori.T			Satomi.K	runa	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance	Waist	jump to burn	close		Hip Punch	Basic	
minori.T	Maki.H	Maki.H			minori.T	Hikari.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Beauty Conditioning	Hip Punch			Waist	jump to burn	
Maki.H	runa	minori.T			Satomi.K	Satomi.K	

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Workout	Hip & Leg	Pilates Workout	Pilates Barre	Back & Spine	Back & Arm	Waist	Pre Basic
minori.T	minori.T	minori.T	Maki.H	minori.T	Satomi.K	Satomi.K	runa
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pre Basic	Back & Spine	Basic	Waist	Basic	Hip Punch	Pilates Workout	Back & Arm
runa	minori.T	Hikari.K	Satomi.K	Hikari.K	minori.T	minori.T	Satomi.K
13:30 ~ 14:30	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
Hip & Leg	Basic	jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Back & Arm	Animal Stretch
minori.T	Hikari.K	Kaori	Maki.H	minori.T	Satomi.K	Satomi.K	runa
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close
		Hip & Leg	jump to burn				
		Kaori	Satomi.K				
		16:30 ~ 17:30					
Body Balance							
minori.T							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Hip Punch		close	Pilates Barre	Back & Arm	Basic	Body Balance
Hikari.K	minori.T			Maki.H	Maki.H	Hikari.K	minori.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Waist	close		Basic	Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic
runa	Satomi.K			Hikari.K	Maki.H	runa	Hikari.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Beauty Conditioning			Waist	Basic	Waist	Beauty Conditioning
Hikari.K	runa			Maki.H	Hikari.K	Maki.H	minori.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 津田沼1-1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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg	Basic	Back & Spine	Hip & Leg	Pre Basic	Back & Arm	Pilates Barre	Back & Spine
runa	Hikari.K	minori.T	runa	runa	Maki.H	Maki.H	minori.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Animal Stretch	Basic	Pilates Workout	Back & Arm	Basic	Waist	Back & Arm
Satomi.K	runa	Satomi.K	minori.T	Maki.H	Hikari.K	Maki.H	Satomi.K
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	13:30 ~ 14:30
Pre Basic	Hip & Leg	Hip Punch	Pre Basic	Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic	Hip Punch
runa	Kaori	minori.T	runa	runa	Maki.H	Hikari.K	minori.T
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	jump to burn	Back & Arm	Body Balance				
	Kaori	Satomi.K	minori.T				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
Basic	Pilates Barre						
Hikari.K	Maki.H						
18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio	18:00 ~ 19:00	Back & Arm				
runa		Maki.H					
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre				Pilates Barre	Hip & Leg	jump to burn	Pre Basic
Maki.H							runa
19:30 ~ 20:30				Back & Arm	Back & Arm	Waist	Pilates Workout
Satomi.K			Satomi.K	minori.T	minori.T	Satomi.K	
21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn				Basic	Back & Arm	Waist	Hip & Leg
Maki.H				Hikari.K	Satomi.K	Satomi.K	runa

pilatesK 津田沼1-1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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Hip & Leg	Basic	Basic	Hip & Leg	Pre Basic	Waist	Basic					
runa	Hikari.K	未確定	runa	runa	Maki.H	未確定					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Back & Spine	Pilates Cardio	Hip Punch	Basic	jump to burn	Basic	Waist					
minori.T	runa	minori.T	未確定	Maki.H	Hikari.K	Maki.H					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Basic	Basic	Beauty Conditioning	Animal Stretch	Basic	Back & Arm	Pilates Barre					
未確定	Hikari.K	minori.T	runa	Hikari.K	Maki.H	Maki.H					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close					
Animal Stretch	Beauty Conditioning										
runa	runa										
16:30 ~ 17:30	close										
Body Balance											
minori.T											
18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	close					
Basic							Basic	jump to burn	Body Balance	Beauty Conditioning	Back & Arm
未確定							未確定	Satomi.K	minori.T	minori.T	Satomi.K
close							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Waist	Basic	Back & Arm	Basic	Back & Spine						
	Satomi.K	未確定	Satomi.K	未確定	minori.T						
close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	Back & Arm	Waist	Basic	Hip & Leg	Waist						
	Satomi.K	Satomi.K	未確定	minori.T	Satomi.K						

👉 : 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。