

pilatesK 松原中央		【 07/01 ~ 07/08 】				スケジュール		2026/07/11 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Spine		Basic	Back & Arm	Hip & Leg		Beauty Conditioning	Back & Arm	
Karin.N		haru.T	Nami.F	Maho.T		Maho.T	Rinon.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist		Back & Arm	Waist	Release&Strength		Reset Flow	Pre Basic	
Nami.F		Nami.F	Nami.F	Karin.N		Maho.T	Karin.N	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30	
		Body Balance	Back & Arm	Basic		Waist	お試し見学会	
		haru.T	Rinon.H	Maho.T		yui.M	Karin.N	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
			Reset Flow	Back & Arm				
			Maho.T	Nami.F				
			17:30 ~ 18:30					
			Basic					
			Maho.T					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Beauty Conditioning	Waist				Pre Basic	Back & Arm	
Maho.T	Maho.T	yui.M				Karin.N	Nami.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Waist	Back & Arm				Waist	jump to burn	
Maho.T	yui.M	Rinon.H				Nami.F	Maho.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist	Back & Arm	Waist				Release&Strength	Basic	
yui.M	Rinon.H	yui.M				Karin.N	Maho.T	

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

pilatesK 松原中央

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/11 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Body Balance	Waist 🌱		Shape up waist
Nami.F	Karin.N	Rinon.H		Ikumi.S	Nami.F		Karin.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Waist 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	Back & Spine		Hip & Leg 🌱
Karin.N	yui.M	Nami.F		未定	Karin.N		Maho.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱	お試し見学会		Back & Arm 🌱
yui.M	Karin.N	Rinon.H		Maho.T	Karin.N		Rinon.H
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm 🌱	Waist 🌱					
	Nami.F	Nami.F					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🌱						
	yui.M						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌱				Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Waist 🌱	Basic 🌱
Rinon.H				Maho.T	Karin.N	Nami.F	yui.M
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic 🌱				Back & Spine	Reset Flow	Basic 🌱	Back & Arm 🌱
Karin.N				Karin.N	Maho.T	yui.M	Rinon.H
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌱				Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱
Maho.T				Rinon.H	未定	Nami.F	yui.M

pilatesK 松原中央

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