

pilatesK 津田沼ヒート店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/15 更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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 Barre	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Shape up waist	Beauty Conditioning 🍌	Pilates Workout	
Maki.H	Hikari.K		Maki.H	Hikari.K	Satomi.K	runa	minori.T	
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 & Arm 🍌	Waist 🍌		Pilates Barre	Body Balance	Basic 🍌	Pilates Cardio	Basic 🍌	
Satomi.K	Aisha.M		minori.T	minori.T	MOMOKA.A	runa	Hikari.K	
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	
Pilates Workout	Basic 🍌		Pre Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌	Advance	
minori.T	Hikari.K		Maki.H	minori.T	Satomi.K	MOMOKA.A	runa	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Body Balance						
Maki.H	Aisha.M	minori.T						
16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30	
Shape up waist		Basic 🍌						
Satomi.K		Hikari.K						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Spine		Hip & Leg 🍌						
minori.T		runa						
close							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Hip & Leg 🍌	jump to burn	Back & Spine	Basic 🍌		
			minori.T	Maki.H	minori.T	Hikari.K		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Back & Spine		Basic 🍌	Body Balance	Pilates Barre			
	minori.T		MOMOKA.A	minori.T	Maki.H			
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 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌	Back & Arm 🍌					
MOMOKA.A	Maki.H	Hikari.K	Maki.H					

pilatesK 津田沼ヒート店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール													
08/09		08/10		08/11		08/12		08/13		08/14		08/15		08/16	
日		月		火		水		木		金		土		日	
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 Barre		Back & Spine		Hip & Leg 🌿		jump to burn		Basic 🌿		Waist 🌿		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	
Haruka.M		minori.T		runa		Maki.H		MOMOKA.A		Hina.N		Hikari.K		Hikari.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿		Pre Basic 🌿		Basic 🌿		Shape up waist		Basic 🌿		Pilates Barre		Pilates Cardio	
Satomi.K		minori.T		Maki.H		MOMOKA.A		Haruka.M		MOMOKA.A		Sayoko.k		non.k	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Back & Spine		Basic 🌿		Body Balance		Back & Arm 🌿		Beauty Conditioning 🌿		Body Balance		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	
Haruka.M		MOMOKA.A		minori.T		Maki.H		Haruka.M		Hina.N		Hikari.K		Hikari.K	
16:30 ~ 17:30		close		15:00 ~ 16:00		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Shape up waist				Pilates Cardio								Back & Spine		Back & Spine	
Satomi.K				runa								Sayoko.k		non.k	
close				16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30		Hip & Leg 🌿	
				Beauty Conditioning 🌿								Hikari.K			
		minori.T		Hikari.K											
				18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
				Waist 🌿								Back & Arm 🌿			
				Maki.H								Miho.N			
close		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close	
		Pilates Barre				Basic 🌿		Pilates Workout		Back & Spine					
		Maki.H				Hikari.K		minori.T		minori.T					
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
		jump to burn				Body Balance		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿					
		Maki.H				minori.T		runa		MOMOKA.A					
		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
				Hip & Leg 🌿		Back & Spine		Beauty Conditioning 🌿							
		MOMOKA.A		minori.T		minori.T		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時間前を切つて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。

pilatesK 津田沼ヒート店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/15 更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
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	
Basic 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃	Shape up waist	Body Balance	
Hikari.K	Maki.H	MOMOKA.A	MOMOKA.A	Maki.H	Maki.H	Satomi.K	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	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Hip & Leg 🍃	Pilates Barre	jump to burn	Hip & Leg 🍃	Pilates Cardio	Basic 🍃	Basic 🍃	
minori.T	Hikari.K	Maki.H	Kaori	Hikari.K	runa	Hikari.K	Hikari.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Pilates Barre	Basic 🍃	jump to burn	Back & Spine	
Hikari.K	Maki.H	MOMOKA.A	Kaori	Maki.H	Hikari.K	Satomi.K	minori.T	
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
					Pilates Barre	Hip & Leg 🍃		
					Maki.H	Hikari.K		
					16:30 ~ 17:30			
					Advance			
					runa			
					18:00 ~ 19:00			
					Hip & Leg 🍃			
					Hikari.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Advance	Basic 🍃	Pilates Cardio	Body Balance	Shape up waist			Shape up waist	
runa	MOMOKA.A	Hina.N	minori.T	Satomi.K			Satomi.K	
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 🍃	Back & Spine	Back & Arm 🍃	Shape up waist	Hip & Leg 🍃			Hip & Leg 🍃	
MOMOKA.A	minori.T	Maki.H	Satomi.K	Aisha.M			Hikari.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Pilates Barre	Waist 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃			Waist 🍃	
runa	minori.T	Hina.N	minori.T	Satomi.K			Satomi.K	

pilatesK 津田沼ヒート店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール					
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
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 🍃	Waist 🍃	Pilates Barre	Body Balance	Basic 🍃	Basic 🍃	
minori.T	Hikari.K	Maki.H	Maki.H	minori.T	MOMOKA.A	MOMOKA.A	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃	Shape up waist	Pre Basic 🍃	Shape up waist	Back & Spine	
Maki.H	Kaori	runa	Satomi.K	Maki.H	Satomi.K	minori.T	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
Beauty Conditioning 🍃	jump to burn	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	jump to burn	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	
minori.T	Kaori	Maki.H	MOMOKA.A	Kaori	MOMOKA.A	minori.T	
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
				Hip & Leg 🍃	Waist 🍃		
				Kaori	Satomi.K		
				16:30 ~ 17:30			
				Pilates Workout			
				minori.T			
				18:00 ~ 19:00			
				Waist 🍃			
				Maki.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Basic 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃			Waist 🍃	
Maki.H	MOMOKA.A	Hikari.K	Hikari.K			Maki.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Pre Basic 🍃	Body Balance	Advance	Pilates Workout			Shape up waist	
Maki.H	minori.T	runa	minori.T			Satomi.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		21:00 ~ 22:00	
Basic 🍃	Back & Spine	Hip & Leg 🍃	Beauty Conditioning 🍃			Back & Arm 🍃	
MOMOKA.A	minori.T	Hikari.K	runa			Maki.H	

🍃 : 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時間前を切つて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。