

pilatesK 松原中央		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/19 更新			
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Beauty Conditioning	Hip&Leg		jump to burn	Hip&Leg	Basic		Waist		
Maho.T	Maho.T		Maho.T	Maho.T	Rinon.H		yui.M		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Pre Basic	Pilates Cardio		Basic	Beauty Conditioning	Waist		Back&Arm		
Karin.N	Karin.N		Rinon.H	Maho.T	yui.M		Rinon.H		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Reset Flow			Hip&Leg	Waist	Back&Arm		Basic		
Maho.T			Maho.T	yui.M	Rinon.H		Rinon.H		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					Reset Flow		Basic		
					Maho.T		yui.M		
					close				
					17:30 ~ 18:30				
					Basic				
yui.M									
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Basic			Body Balance	Back&Spine	Back&Arm				Hip&Leg
Rinon.H			Maho.T	Karin.N	Rinon.H				Maho.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
jump to burn	Back&Arm	Basic	Hip&Leg			Waist			
Karin.N	Rinon.H	Rinon.H	Karin.N			yui.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
Back&Arm	Basic	Hip&Leg	Release&Strength			jump to burn			
Rinon.H	Rinon.T	Karin.N	Karin.N			Maho.T			

pilatesK 松原中央		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Spine		Release&Strength	Basic	Waist		Reset Flow	Basic
Karin.N		Karin.N	yui.M	yui.M		Maho.T	yui.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Back&Arm	Pilates Cardio	Body Balance		Waist	Hip&Leg
Rinon.H		Rinon.H	Karin.N	Maho.T		yui.M	Karin.N
14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
お試し見学会		Pre Basic	Back&Arm	Basic		Beauty Conditioning	
Karin.N		Karin.N	Rinon.H	yui.M		Maho.T	
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Release&Strength		Hip&Leg				
	Karin.N		Maho.T				
	16:30 ~ 17:00						
	お試し見学会						
	Karin.N						
	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
Waist	jump to burn	Basic				Release&Strength	Hip&Leg
yui.M	Maho.T	yui.M				Karin.N	Maho.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Reset Flow	Hip&Leg	Waist				Back&Arm	Basic
Maho.T	Maho.T	yui.M				Rinon.H	Rinon.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Beauty Conditioning	Basic	Body Balance				Pre Basic	Back&Arm
Maho.T	yui.M	Maho.T				Karin.N	Rinon.H

・体験可能レッスン
・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
・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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/13 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Maho.T	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Rinon.H	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Rinon.H	close
	12:00 ~ 13:00 Basic yui.M	12:00 ~ 13:00 Waist yui.M	12:30 ~ 13:30 Basic yui.M		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Karin.N	12:00 ~ 13:00 Waist yui.M	
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Maho.T	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Asuka.H	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Karin.N		13:30 ~ 14:30 Waist yui.M	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Maho.T	
	close	15:00 ~ 16:00 Basic yui.M	16:30 ~ 17:30 Waist yui.M		15:00 ~ 16:00 Back&Arm Rinon.H	15:00 ~ 16:00 Basic yui.M	
		close	close		close	close	
			17:30 ~ 18:30 jump to burn Asuka.H		close	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Karin.N	
		18:00 ~ 19:00 Basic Rinon.H	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Rinon.H		close	18:00 ~ 19:00 jump to burn Maho.T	
	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Rinon.H	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Karin.N	close		19:30 ~ 20:30 Waist yui.M		
	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.N	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Karin.N	close		21:00 ~ 22:00 Reset Flow Maho.T		

pilatesK 松原中央

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Body Balance	Back&Arm		Basic	Release&Strength
Karin.N	Maho.T	Rinon.H		Rinon.H	Karin.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pre Basic	Back&Arm	Hip&Leg		Body Balance	Waist
Karin.N	Rinon.H	Maho.T		Maho.T	yui.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Back&Arm	Basic	Reset Flow		Hip&Leg	
Rinon.H	Rinon.H	Maho.T		Maho.T	
15:00 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
お試し見学会	Hip&Leg	Basic			
Karin.N	Maho.T	Rinon.H			
close	close				
	17:30 ~ 18:30				
	Waist				
	yui.M				
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic			Pre Basic	Beauty Conditioning	
yui.M			Karin.N	Maho.T	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back&Arm			Basic	Pilates Cardio	
Rinon.H			yui.M	Karin.N	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist			Back&Spine	Reset Flow	
yui.M			Karin.N	Maho.T	

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄に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。