

【 09/01 ～ 09/08 】 スケジュール

2026/8/21

更新

| PilatesK 18/后         |               |               |                  |                  |                       | 2026/8/21 更新 |                  |
|-----------------------|---------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|--------------|------------------|
| 09/01                 | 09/02         | 09/03         | 09/04            | 09/05            | 09/06                 | 09/07        |                  |
| 火                     | 水             | 木             | 金                | 土                | 日                     | 月            |                  |
| close                 | close         | close         | close            | close            | close                 | close        | close            |
| 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30 |               | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30         |              | 10:30 ~ 11:30    |
| Beauty Conditioning 🌱 | Waist 🌱       |               | Release&Strength | Style up Pilates | jump to burn          |              | Back & Arm 🌱     |
| Akari                 | Akari         |               | mei.o            | mei.o            | Akari                 |              | Nanae.Y          |
| 12:00 ~ 13:00         | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30         |              | 12:00 ~ 13:00    |
| Back & Arm 🌱          | jump to burn  |               | Back & Arm 🌱     | Basic 🌱          | Back & Arm 🌱          |              | Basic 🌱          |
| Nanae.Y               | Akari         |               | Nanae.Y          | 未確定              | Nanae.Y               |              | 未確定              |
| 13:30 ~ 14:30         | close         |               | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30         |              | 13:30 ~ 14:30    |
| Basic 🌱               |               |               | Hip & Leg 🌱      | Back & Arm 🌱     | Beauty Conditioning 🌱 |              | Back & Arm 🌱     |
| Nanae.Y               |               |               | mei.o            | Nanae.Y          | Akari                 |              | Nanae.Y          |
| close                 |               |               | close            | Body Balance     | Basic 🌱               |              | close            |
|                       |               |               |                  | mei.o            | Nanae.Y               |              |                  |
| 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 |               | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00    | 17:30 ~ 18:30         |              | 18:00 ~ 19:00    |
| Style up Pilates      | Hip Punch     |               | Basic 🌱          | Basic 🌱          | Back & Arm 🌱          |              | Release&Strength |
| mei.o                 | mei.o         |               | Nanae.Y          | 未確定              | Nanae.Y               |              | mei.o            |
| 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30    | close            | 19:30 ~ 20:30         |              |                  |
| Pilates Cardio        | Basic 🌱       | Body Balance  | Back & Arm 🌱     |                  | Basic 🌱               |              |                  |
| Akari                 | 未確定           | mei.o         | Nanae.Y          |                  | 未確定                   |              |                  |
| 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    |                  | 21:00 ~ 22:00         |              |                  |
| Release&Strength      | Hip & Leg 🌱   | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱          |                  | Hip & Leg 🌱           |              |                  |
| mei.o                 | mei.o         | Nanae.Y       | 未確定              |                  | mei.o                 |              |                  |

【 09/09 ～ 09/16 】 スケジュール

---

---

| 09/09<br>水            | 09/10<br>木    | 09/11<br>金       | 09/12<br>土            | 09/13<br>日            | 09/14<br>月    | 09/15<br>火     | 09/16<br>水    |       |
|-----------------------|---------------|------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|----------------|---------------|-------|
| close                 | close         | close            | close                 | close                 | close         | close          | close         |       |
| 10:30 ~ 11:30         |               | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30         |               | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30 |       |
| Pre Basic 🌟           |               | Basic 🌟          | Pilates Cardio        | Basic 🌟               |               | Basic 🌟        | Hip & Leg 🌟   |       |
| non.k                 |               | Nanae.Y          | Akari                 | 未確定                   |               | Nanae.Y        | mei.o         |       |
| 12:30 ~ 13:30         |               | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00         | 12:30 ~ 13:30         |               | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30 |       |
| Hip Punch             |               | Pilates Barre    | Beauty Conditioning 🌟 | Hip Punch             |               | Pilates Cardio | Basic 🌟       |       |
| mei.o                 |               | Akari            | Akari                 | Akari                 |               | Akari          | 未確定           |       |
| close                 |               | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30         | 14:30 ~ 15:30         |               | 13:30 ~ 14:30  | close         | close |
|                       |               | Back & Arm 🌟     | Basic 🌟               | Back & Arm 🌟          |               | Back & Arm 🌟   |               |       |
|                       |               | Nanae.Y          | 未確定                   | Nanae.Y               |               | Nanae.Y        |               |       |
|                       | close         | Waist 🌟          | Beauty Conditioning 🌟 | close                 |               |                |               |       |
|                       |               | Akari            | Akari                 |                       |               |                |               |       |
| 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00    | 17:30 ~ 18:30         | close                 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  |               |       |
| Basic 🌟               | Back & Arm 🌟  | Body Balance     | Basic 🌟               |                       | Basic 🌟       | Pilates Cardio |               |       |
| 未確定                   | Nanae.Y       | mei.o            | 未確定                   |                       | 未確定           | Akari          |               |       |
| 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30    | close                 |                       | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  |               |       |
| Beauty Conditioning 🌟 | Waist 🌟       | Hip Punch        |                       |                       | Pilates Barre | Back & Arm 🌟   |               |       |
| Akari                 | Akari         | Akari            |                       |                       | Akari         | Nanae.Y        |               |       |
| 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    |                       |                       | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00 |       |
| Pilates Barre         | Basic 🌟       | Style up Pilates | close                 | Beauty Conditioning 🌟 | Basic 🌟       |                |               |       |
| Akari                 | 未確定           | mei.o            |                       | Akari                 | Nanae.Y       |                |               |       |

：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。

- ・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 柏店      |                       | 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール |               |               |                  |                  |       | 2026/8/21 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            | close                 | close                    | close         | close         | close            | close            | close |              |
|                  | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30 |               | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30    |       |              |
|                  | Beauty Conditioning 🌱 | Body Balance             | Waist 🌱       |               | Back & Arm 🌱     | Basic 🌱          |       |              |
|                  | Akari                 | mei.o                    | Akari         |               | Nanae.Y          | 未確定              |       |              |
|                  | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00            | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00    |       |              |
|                  | Back & Arm 🌱          | Basic 🌱                  | Hip & Leg 🌱   |               | Pilates Barre    | Waist 🌱          |       |              |
|                  | Nanae.Y               | 未確定                      | mei.o         |               | Sayoko.k         | Akari            |       |              |
|                  | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30            | 14:30 ~ 15:30 |               | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30    |       |              |
|                  | Waist 🌱               | Style up Pilates         | Basic 🌱       |               | Basic 🌱          | Release&Strength |       |              |
|                  | Akari                 | mei.o                    | 未確定           |               | 未確定              | mei.o            |       |              |
|                  | close                 | 15:00 ~ 16:00            | 16:30 ~ 17:30 |               | 15:00 ~ 16:00    | 15:00 ~ 16:00    |       |              |
|                  |                       | Basic 🌱                  | Body Balance  |               | Hip & Leg 🌱      | Pilates Cardio   |       |              |
| 未確定              |                       | mei.o                    | Sayoko.k      | Akari         |                  |                  |       |              |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00         | 17:30 ~ 18:30            | close         | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30    | 18:00 ~ 19:00    |       |              |
| Hip & Leg 🌱      | Basic 🌱               | Hip Punch                |               | Pre Basic 🌱   | Style up Pilates | Release&Strength |       |              |
| mei.o            | 未確定                   | mei.o                    |               | Sayoko.k      | mei.o            | mei.o            |       |              |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30         | close                    |               | close         | close            | 19:30 ~ 20:30    |       |              |
| jump to burn     | Back & Arm 🌱          |                          |               |               |                  | Back & Arm 🌱     |       |              |
| Akari            | Nanae.Y               |                          |               |               |                  | Nanae.Y          |       |              |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00         |                          |               |               |                  | 21:00 ~ 22:00    |       |              |
| Release&Strength | Basic 🌱               |                          |               |               |                  | Hip & Leg 🌱      |       |              |
| mei.o            | 未確定                   | mei.o                    |               |               |                  |                  |       |              |

| pilatesK 柏店      |                       |                  | 【 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                     |                |
| close            | close                 | close            | close             | close         | close                 |                |
| 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30    |                   | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30         |                |
| Pre Basic 🌱      | Hip Punch             | Body Balance     |                   | Basic 🌱       | Back & Arm 🌱          |                |
| Kanae.T          | Akari                 | mei.o            |                   | 未確定           | Nanae.Y               |                |
| 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00         | 12:30 ~ 13:30    |                   | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30         |                |
| Release&Strength | Back & Arm 🌱          | Basic 🌱          |                   | Body Balance  | Basic 🌱               |                |
| Kanae.T          | Nanae.Y               | 未確定              |                   | mei.o         | 未確定                   |                |
| 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30         | 14:30 ~ 15:30    |                   | 13:30 ~ 14:30 | close                 |                |
| Basic 🌱          | jump to burn          | Style up Pilates |                   | Basic 🌱       |                       |                |
| 未確定              | Akari                 | mei.o            |                   | 未確定           |                       |                |
| close            | 15:00 ~ 16:00         | 16:30 ~ 17:30    |                   | close         |                       |                |
|                  | Basic 🌱               | Basic 🌱          |                   |               |                       |                |
|                  | Nanae.Y               | 未確定              |                   |               |                       |                |
|                  | close                 | close            |                   | close         |                       |                |
| 18:00 ~ 19:00    | 17:30 ~ 18:30         |                  |                   |               | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00  |
| Back & Arm 🌱     | Beauty Conditioning 🌱 |                  |                   |               | Back & Arm 🌱          | Pilates Cardio |
| Nanae.Y          | Akari                 |                  |                   | Nanae.Y       | Akari                 |                |
| 19:30 ~ 20:30    | close                 |                  |                   | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         |                |
| Basic 🌱          |                       |                  |                   | Hip Punch     | Beauty Conditioning 🌱 |                |
| 未確定              |                       |                  |                   | mei.o         | Akari                 |                |
| 21:00 ~ 22:00    |                       |                  |                   | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00         |                |
| Back & Arm 🌱     |                       |                  |                   | Back & Arm 🌱  | Style up Pilates      |                |
| Nanae.Y          |                       |                  |                   | Nanae.Y       | mei.o                 |                |

🌱 : 体験可能レッスン  
 . クラブの編成とインストラクターは予告なく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。