

pilatesK 津田沼ヒート店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/21 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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30			
Hip & Leg 🌱		jump to burn		Back & Spine		Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Pre Basic 🌱			
Hikari.K		Satomi.K		Satomi.K		minor.T		Hikari.K		MOMOKA.A				Maki.H			
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			
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Style up Pilates		Shape up waist		Style up Pilates		Back & Arm 🌱				Advance			
MOMOKA.A		Hikari.K		runa		Satomi.K		minor.T		Maki.H				runa			
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 🌱		Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Back & Spine		Waist 🌱		Basic 🌱				Basic 🌱			
Hikari.K		Satomi.K		Satomi.K		minor.T		Maki.H		MOMOKA.A				MOMOKA.A			
close		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
								Basic 🌱		jump to burn							
								Hikari.K		Maki.H							
								16:30 ~ 17:30		close							
								Pilates Workout									
								minor.T									
18:00 ~ 19:00																	
Pre Basic 🌱																	
Maki.H		close															
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00													
Pilates Workout				Shape up waist		Basic 🌱		Pilates Cardio		Style up Pilates							
minor.T				Satomi.K		Hikari.K		Hina.N		minor.T							
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Basic 🌱				Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio		Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱							
MOMOKA.A		Hikari.K		runa		Maki.H		Hikari.K									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Back & Spine		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Body Balance				Beauty Conditioning 🌱							
minor.T		MOMOKA.A		Hikari.K		Hina.N										minor.T	

pilatesK 津田沼ヒート店		【 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	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
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Body Balance	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Advance	Hip & Leg 🌱
Maki.H	MOMOKA.A	minor.T	minor.T	Hina.E	Hikari.K	runa	Hikari.K
12:00 ~ 13:00	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
Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Advance	jump to burn	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱
MOMOKA.A	Maki.H	Tina.a	runa	Maki.H	MOMOKA.A	Hikari.K	Maki.H
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	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Pre Basic 🌱	Style up Pilates	Shape up waist	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱
Maki.H	Maki.H	minor.T	Satomi.K	Hina.E	Hikari.K	runa	Hikari.K
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close
			Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱			
			minor.T	Maki.H			
			16:30 ~ 17:30				
			Pre Basic 🌱				
			runa				
			18:00 ~ 19:00				
Back & Spine							
Satomi.K							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Hip & Leg 🌱	jump to burn			Pilates Cardio	Body Balance	Shape up waist
minor.T	Hikari.K	Hina.N			runa	minor.T	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
Back & Spine	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱			Basic 🌱	Back & Spine	Style up Pilates
minor.T	Hina.N	Hikari.K			MOMOKA.A	minor.T	minor.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		
Hikari.K	Hikari.K	Hina.N		runa	MOMOKA.A	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 津田沼ﾍﾟｰﾄ店		【 09/17 ～ 09/24 】 スケジュール						2026/08/21 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	
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	
Waist 🌱	Pre Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Pilates Workout	Beauty Conditioning 🌱	Style up Pilates	jump to burn	
Aisha.M	Maki.H	Maki.H	Tina.a	minori.T	runa	runa	Maki.H	
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	
Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Back & Spine	
minori.T	Hikari.K	MOMOKA.A	Satomi.K	Hikari.K	minori.T	Maki.H	minori.T	
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 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Back & Arm 🌱	
Aisha.M	Maki.H	Hikari.K	Tina.a	Satomi.K	Maki.H	minori.T	Maki.H	
close	close	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30	15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00	close	
		Waist 🌱	Shape up waist	Style up Pilates	Pilates Cardio	Advance		
		Maki.H	Satomi.K	minori.T	runa	runa		
		16:30 ～ 17:30	close	16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30		
		Basic 🌱		Basic 🌱	Back & Spine	Pre Basic 🌱		
		MOMOKA.A		Hikari.K	minori.T	Maki.H		
		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00		
		Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	jump to burn	Body Balance		
		Hikari.K		Satomi.K	Maki.H	minori.T		
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ～ 19:00	
Back & Spine	Advance						Basic 🌱	
Satomi.K	runa						MOMOKA.A	
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30						19:30 ～ 20:30	
Body Balance	Basic 🌱						Hip & Leg 🌱	
minori.T	MOMOKA.A						Hikari.K	
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00						21:00 ～ 22:00	
Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱						Waist 🌱	
Satomi.K	runa						MOMOKA.A	

pilatesK 津田沼ﾍﾟｰﾄ店		【 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			
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 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			
Hikari.K		Aisha.M	Aisha.M	Satomi.K	Hikari.K	MOMOKA.A			
12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00			
Back & Arm 🌱		Back & Spine	Waist 🌱	Style up Pilates	Advance	Shape up waist			
Maki.H		minori.T	Aisha.M	minori.T	runa	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			
Basic 🌱		Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
Hikari.K		Satomi.K	Hikari.K	Satomi.K	Hikari.K	Hikari.K			
close		15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30	close	close	close			
		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱						
		Aisha.M	Hikari.K						
		16:30 ～ 17:30							
		Body Balance							
		minori.T							
		18:00 ～ 19:00							
close		Back & Arm 🌱							
		Satomi.K							
		18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00				
		Pilates Cardio	jump to burn	Waist 🌱	Pilates Workout				
		runa	Maki.H	MOMOKA.A	minori.T				
		19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30				
		Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱				
close		Maki.H	MOMOKA.A	Maki.H	Maki.H				
		21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00				
		Pre Basic 🌱	Waist 🌱	jump to burn	Back & Spine				
		runa	Maki.H	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。