

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

pilatesK 松原中央		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール				
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
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	close	10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio	Hip&Leg 🏊	Back&Arm 🏊		Basic 🏊	Reset Flow		Back&Arm 🏊	
Maho.T	Maho.T	Rinon.H		Rinon.H	Maho.T		Rinon.H	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🏊	Shape up waist	Beauty Conditioning 🏊		Body Balance	Basic 🏊		Release&Strength	
yui.M	Karin.N	yui.M		Maho.T	Rinon.H		Karin.N	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Hip&Leg 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊		Back&Arm 🏊			Basic 🏊	
Maho.T	yui.M	Rinon.H		Rinon.H			Rinon.H	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
	Body Balance	Waist 🏊						
	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	
jump to burn				Shape up waist	Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊	Pre Basic 🏊	
Karin.N				Karin.N	yui.M	yui.M	Karin.N	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic 🏊				Waist 🏊	Back&Arm 🏊	Hip&Leg 🏊	Body Balance	
Karin.N				yui.M	Rinon.H	Maho.T	Maho.T	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back&Arm 🏊				Release&Strength	Basic 🏊	jump to burn	Hip&Leg 🏊	
Rinon.H				Karin.N	yui.M	Karin.N	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 松原中央		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/13 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	
Maho.T	Rinon.H		Rinon.H	Rinon.H		Karin.N	yui.M	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🍌	Waist 🍌		Pre Basic 🍌	jump to burn		Basic 🍌	Pilates Cardio	
Rinon.H	yui.M		Karin.N	Karin.N		yui.M	Karin.N	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		Pilates Cardio			Shape up waist	Hip & Leg 🍌	
Maho.T	Rinon.H		Karin.N			Karin.N	Asuka.H	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌							Release&Strength
yui.M	yui.M							Karin.N
close								close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Waist 🍌								Shape up waist
yui.M								Asuka.H
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Basic 🍌	Waist 🍌	Back & Arm 🍌	jump to burn		
			yui.M	yui.M	Rinon.H	Maho.T		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Reset Flow	Hip & Leg 🍌	Pilates Cardio	Waist 🍌		
			Maho.T	Maho.T	Maho.T	yui.M		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Waist 🍌	Body Balance	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		
			yui.M	Maho.T	Rinon.H	Maho.T		

pilatesK 松原中央		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール					
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Reset Flow		Beauty Conditioning 🌟	Waist 🌟		Pre Basic 🌟	jump to burn	
Maho.T		Maho.T	yui.M		Karin.N	Maho.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip&Leg 🌟		Pilates Cardio	Body Balance		Waist 🌟	Basic 🌟	
Karin.N		Maho.T	Maho.T		yui.M	yui.M	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
jump to burn		Basic 🌟			Release&Strength	Back & Arm 🌟	
Maho.T		Rinon.H			Karin.N	Karin.N	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Pre Basic 🌟							Waist 🌟
Karin.N							yui.M
							close
							17:30 ~ 18:30
							Pilates Cardio
							Maho.T
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Release&Strength	Reset Flow	Basic 🌟	Hip & Leg 🌟		
		Karin.N	Maho.T	Rinon.H	Maho.T		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Back & Arm 🌟	Basic 🌟	Beauty Conditioning 🌟	Body Balance		
		Rinon.H	Rinon.H	yui.M	Maho.T		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Shape up waist	Back & Arm 🌟	Waist 🌟	Back & Arm 🌟		
		Karin.N	Rinon.H	yui.M	Rinon.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。