

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

pilatesK 津田沼ヒート店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Spine	Waist	Basic	jump to burn	Advance	Reset Flow	Beauty Conditioning	Hip & Leg
minori.T	MOMOKA.A	Hikari.K	Satomi.K	runa	minori.T	minori.T	Hikari.K
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	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Pilates Cardio	Advance	Hip & Leg	Back & Spine	Back & Arm	Style up Pilates	Pilates Cardio
Hikari.K	runa	runa	Hikari.K	minori.T	Satomi.K	minori.T	Maki.H
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	13:30 ~ 14:30
Beauty Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Style up Pilates	Body Balance	Hip & Leg	Basic
minori.T	Maki.H	Hikari.K	MOMOKA.A	runa	minori.T	Hikari.K	Hikari.K
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Basic	Beauty Conditioning	Shape up waist				
	MOMOKA.A	runa	Satomi.K				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Style up Pilates		Hip & Leg				
	runa		Hikari.K				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	jump to burn		Waist				
	Maki.H		MOMOKA.A				
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn				Pilates Cardio	Pre Basic	Body Balance	Basic
Maki.H				Maki.H	Maki.H	minori.T	MOMOKA.A
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist				Basic	Shape up waist	Waist	Reset Flow
Satomi.K				Hikari.K	Satomi.K	MOMOKA.A	minori.T
21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic				Back & Arm	Waist	Basic	Waist
Maki.H				Maki.H	Maki.H	MOMOKA.A	MOMOKA.A

 : 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 津田沼1st店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/16 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	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 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Shape up waist	Basic 🌱	Body Balance	
Hikari.K	Maki.H	MOMOKA.A	MOMOKA.A	Satomi.K	Satomi.K	MOMOKA.A	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	12:00 ~ 13:00	
Waist 🌱	Reset Flow	Back & Spine	Advance	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Body Balance	Pre Basic 🌱	
MOMOKA.A	minori.T	Satomi.K	runa	MOMOKA.A	runa	minori.T	Maki.H	
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	13:30 ~ 14:30	
Back & Spine	Style up Pilates	Body Balance	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Style up Pilates	
Satomi.K	runa	minori.T	MOMOKA.A	Satomi.K	Satomi.K	MOMOKA.A	runa	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio						Reset Flow	
Hikari.K	Maki.H						minori.T	
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30	
Basic 🌱							jump to burn	
MOMOKA.A							Maki.H	
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	
Shape up waist							Beauty Conditioning 🌱	
Satomi.K							runa	
close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
			Advance	Body Balance	Style up Pilates	Pilates Cardio	Back & Spine	
	runa		minori.T	minori.T	Maki.H	Satomi.K		
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	jump to burn		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Advance	Hip & Leg 🌱		
	Maki.H		Hikari.K	MOMOKA.A	runa	Hikari.K		
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist				
Hikari.K	minori.T	minori.T	Maki.H	Satomi.K				

pilatesK 津田沼ヒート店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱		Style up Pilates	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Pre Basic 🌱	
Hikari.K		runa	Satomi.K	Aisha.M	Maki.H	runa	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	jump to burn	
Satomi.K		Maki.H	Hikari.K	MOMOKA.A	MOMOKA.A	Satomi.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	
Basic 🌱		Advance	jump to burn	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Reset Flow	
MOMOKA.A		runa	Satomi.K	Aisha.M	Maki.H	minori.T	
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Back & Spine						Waist 🌱	
Satomi.K						MOMOKA.A	
close						16:30 ~ 17:30	
						Back & Spine	
						Satomi.K	
						18:00 ~ 19:00	
	Basic 🌱						
	MOMOKA.A						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Reset Flow				
MOMOKA.A	Maki.H	Hina.N	minori.T				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Back & Spine				
Maki.H	Hikari.K	Satomi.K	Satomi.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			
Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Body Balance	Beauty Conditioning 🌱				
MOMOKA.A	Maki.H	Hina.N	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。