

pilates K 南草津店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/14 更新		
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
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	
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Release&Strength	Basic 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊	
Honoka.K	Mai.N		Hinako.K	Haruka.N		Seina.K	Haruka.N	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Waist 🏊	jump to burn		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	
Haruka.N	Ayu		Seina.K	Honoka.K		Hinako.K	Honoka.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	
Hinako.K	Mai.N		Hinako.K			Hinako.K	Haruka.N	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Waist 🏊	jump to burn							jump to burn
Seina.K	Ayu							Honoka.K
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🏊								Basic 🏊
Haruka.N								Haruka.N
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Stretch & Conditioning 🏊		
			Haruka.N	Hinako.K	Seina.K	Haruka.N		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	jump to burn		
			Honoka.K	Seina.K	Hinako.K	Honoka.K		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Basic 🏊	Release&Strength	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊		
			Haruka.N	Hinako.K	Hinako.K	Haruka.N		

pilates K 南草津店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/14 更新			
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	jump to burn	Stretch & Conditioning 🏊		
Honoka.K		Hinako.K	Honoka.K		Haruka.N	Honoka.K	Haruka.N		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Release&Strength		jump to burn	Waist 🏊		Release&Strength	Basic 🏊	Waist 🏊		
Hinako.K		Honoka.K	Honoka.K		Hinako.K	Hinako.K	Honoka.K		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Waist 🏊		Back & Arm 🏊			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
Honoka.K		Hinako.K			Haruka.N	Honoka.K	Haruka.N		
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Basic 🏊							Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	
Hinako.K							Hinako.K	Honoka.K	
							17:30 ~ 18:30		
							Waist 🏊		
							Honoka.K		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Basic 🏊	Release&Strength			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	
		Haruka.N	Hinako.K	Natsumi.F	Honoka.K				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊				
		Honoka.K	Haruka.N	Haruka.N	Hinako.K				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	jump to burn				
	Haruka.N	Hinako.K	Natsumi.F	Honoka.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。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Basic 🌱	Waist 🌱			Release&Strength	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
Haruka.N	Seina.K			Hinako.K	Hinako.K	Seina.K	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱			Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
Haruka.N	Haruka.N			Seina.K	Honoka.K	Haruka.N	
close	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	
	Seina.K			Hinako.K	Haruka.N	Seina.K	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	
jump to burn	Back & Arm 🌱				Hinako.K	Haruka.N	
Ayu	Hinako.K				17:30 ~ 18:30		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				jump to burn		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			18:00 ~ 19:00			
Ayu	Haruka.N			Waist 🌱			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			Seina.K			
Waist 🌱	Release&Strength			19:30 ~ 20:30			
Seina.K	Hinako.K			jump to burn			
				Honoka.K			
				21:00 ~ 22:00			
				Hip & Leg 🌱			
				Honoka.K			

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
Hinako.K	Haruka.N		Seina.K	Honoka.K	Haruka.N	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🌱	jump to burn		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	
Seina.K	Honoka.K		Seina.K	Haruka.N	Honoka.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	
Hinako.K			Hinako.K	Honoka.K	Seina.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					jump to burn	Release&Strength
					未定	Hinako.K
	17:30 ~ 18:30					
Back & Arm 🌱						
Haruka.N						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	jump to burn			
Honoka.K	Hinako.K	Seina.K	Honoka.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
Haruka.N	Seina.K	Hinako.K	Ayu			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
jump to burn	Release&Strength	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
未定	Hinako.K	Seina.K	Ayu			

🌱 : 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。