

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

pilatesK 南草津店			【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09		01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
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
Hip & Leg 🍌		Pilates Barre	Back & Arm 🍌		Release&Strength	Back & Arm 🍌		Basic 🍌
Honoka.K		Ayu	Nina.K		Hinako.K	Nina.K		Seina.K
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	jump to burn		Waist 🍌
Honoka.K		Haruka.N	Ayu		Hinako.K	Haruka.N		Hinako.K
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🍌		Basic 🍌	Stretch & Conditioning 🍌		Basic 🍌			Stretch & Conditioning 🍌
Nina.K		Ayu	Honoka.K		Seina.K			Hinako.K
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close
		Release&Strength	jump to burn					
		Haruka.N	Haruka.N					
		close						
17:30 ~ 18:30								
Basic 🍌								
Haruka.N								
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength					Waist 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌
Haruka.N					Honoka.K	Hinako.K	Seina.K	Honoka.K
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🍌					Basic 🍌	Waist 🍌	Release&Strength	Back & Arm 🍌
Seina.K					Haruka.N	Seina.K	Hinako.K	Nina.K
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🍌					Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌	jump to burn
Haruka.N					Nina.K	Hinako.K	Hinako.K	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。

pilatesK 南草津店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/12 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
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	Hip & Leg		Basic	Waist		Stretch & Conditioning	Basic	
Honoka.K	Hinako.K		Haruka.N	Hinako.K		Honoka.K	Hinako.K	
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	Stretch & Conditioning		Waist	Basic		jump to burn	Back & Arm	
Haruka.N	Honoka.K		Hinako.K	Seina.K		Honoka.K	Nina.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm	Basic		jump to burn	Back & Arm		Basic	Release&Strength	
Nina.K	Haruka.N		Honoka.K	Nina.K		Haruka.N	Hinako.K	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	
Basic	Back & Arm		Release&Strength	Basic			Waist	
Haruka.N	Nina.K		Haruka.N	Hinako.K			Nina.K	
close			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			close	
17:30 ~ 18:30			Basic	Hip & Leg			close	
Waist			Hinako.K	Honoka.K			17:30 ~ 18:30	
Honoka.K			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Basic	
			Back & Arm	Stretch & Conditioning			Hinako.K	
			Nina.K	Haruka.N				
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
						jump to burn	Pilates Barre	
						Honoka.K	Ayu	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Pilates Barre	Waist	
						Ayu	Nina.K	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Hip & Leg	Basic	
						Honoka.K	Hinako.K	

pilatesK 南草津店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
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		
Waist 🌈		Back & Arm 🌈	Basic 🌈		Waist 🌈	Pilates Barre		
Nina.K		Nina.K	Haruka.N		Nina.K	Ayu		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Barre		Stretch & Conditioning 🌈	jump to burn		Basic 🌈	Hip & Leg 🌈		
Ayu		Hinako.K	Honoka.K		Hinako.K	Honoka.K		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🌈		Waist 🌈			Hip & Leg 🌈	Basic 🌈		
Hinako.K		Nina.K			Hinako.K	Haruka.N		
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
jump to burn							jump to burn	
Honoka.K							Honoka.K	
							close	
							17:30 ~ 18:30	
							Release&Strength	
							Haruka.N	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic 🌈	Waist 🌈			Release&Strength	Back & Arm 🌈
		Haruka.N	Nina.K	Hinako.K	Haruka.N			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈	Basic 🌈			
		Honoka.K	Hinako.K	Nina.K	Seina.K			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		jump to burn	Back & Arm 🌈	Basic 🌈	Stretch&Conditioning 🌈			
	Haruka.N	Nina.K	Hinako.K	Haruka.N				

 : 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。