

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
		10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Haruka.N	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Seina.K		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Nina.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Haruka.N	
		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Honoka.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Ayu		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌿 Honoka.K	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 Hinako.K	
		13:30 ~ 14:30 jump to burn Haruka.N	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Haruka.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Honoka.K		
		15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 Honoka.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Seina.K				
close	close	close		close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🌿 Haruka.N			18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Hinako.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Nina.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Honoka.K
					19:30 ~ 20:30 Jump to burn Haruka.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Nina.K
					21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Hinako.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 Honoka.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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	Basic		13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning		Seina.K			Stretch & Conditioning
Nina.K	Ayu	Honoka.K					Hinako.K
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Release & Strength	jump to burn					
close	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

- クラスの種類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。
- ※時間外キャンセルが2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Basic	Back & Arm		Release&Strength	Basic		Waist	Nina.K
Haruka.N	Nina.K		Haruka.N	Hinako.K			
close		close	Basic	Hip & Leg		close	close
17:30 ~ 18:30			Hinako.K	Honoka.K			
Waist			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
Honoka.K			Back & Arm	Stretch & Conditioning		Pilates Barre	Basic
			Nina.K	Haruka.N		Honoka.K	Hinako.K
					18:00 ~ 19:00	jump to burn	
						Pilates Barre	
						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
日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Waist 🌸		Back & Arm 🌸	Basic 🌸		Waist 🌸
Nina.K		Nina.K	Haruka.N		Nina.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Barre		Stretch & Conditioning 🌸	jump to burn		Basic 🌸
Ayu		Hinako.K	Honoka.K		Hip & Leg 🌸
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			Hinako.K
Hip & Leg 🌸		Waist 🌸			Honoka.K
Hinako.K		Nina.K			13:30 ~ 14:30
16:30 ~ 17:30					13:30 ~ 14:30
jump to burn					15:00 ~ 16:00
Honoka.K					jump to burn
					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
クラスの種類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時間前迄にお問い合わせ下さい。
レッスン開始時間1時間前を切ってのキャンセル時は通常外キャンセルとなります。
※外キャンセルが2回目以上で、月曜日の予約可能回数が1回に制限されます。