

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	jump to burn	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
			Hip & Leg	Riko.s	Rise.H	Stretch & Conditioning	Basic		
						Riko.s	Riko.s		
			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Wakana.W	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
			Back & Arm	Wakana.W	Basic	Basic	Back & Arm		
						Riko.s	Wakana.W		
			13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Stretch & Conditioning	Hip & Leg			
			Riko.s	Rise.H		Rise.H			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Basic	Release&Strength	Basic		
			Riko.s	Riko.s		Riko.s			
			17:30 ~ 18:30	Waist	Wakana.W	13:30 ~ 14:30	Waist		
						Rise.H	Wakana.W		
			19:00 ~ 20:00	Back & Arm	Wakana.W	17:30 ~ 18:30	jump to burn		
			Riko.s	Mami.I	Basic	Rise.H	Release&Strength		
			20:30 ~ 21:30	Basic	Rise.H	Rise.H	Basic		
			Riko.s	Rise.H	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm		
			20:30 ~ 21:30	Rise.H	Wakana.W	Rise.H	Waist		

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
			jump to burn	Release&Strength	Basic	Basic	Hip & Leg		
			Rise.H	Rise.H	Mami.I	Rise.H	Mami.I		
			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
			Release&Strength	Basic	Waist	Release&Strength	Basic		
			Riko.s	Mami.I	Wakana.W	Rise.H	Mami.I		
			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	Back & Arm		
			Basic	Waist	Back & Arm	Wakana.W	Waist		
			Riko.s	Mami.I	Wakana.W	Wakana.W	Wakana.W		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm		
			Rise.H	Mami.I	Rise.H	Mami.I	Waist		
			17:30 ~ 18:30	jump to burn	Mami.I	close	close		
			Waist	Wakana.W	Wakana.W	close	close		
			19:00 ~ 20:00	Hip & Leg	Mami.I	17:30 ~ 18:30	Waist		
			Mami.I	19:00 ~ 20:00	Riko.s	17:30 ~ 18:30	Back & Arm		
			20:30 ~ 21:30	Basic	Riko.s	17:30 ~ 18:30	Basic		
			Mami.I	20:30 ~ 21:30	Riko.s	17:30 ~ 18:30	Back & Arm		

⌚ : 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 イオン春日井		【 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
Waist	Release&Strength		Back & Arm	Waist		Basic	Hip & Leg
Mami.I	Riko.s		Wakana.W	Wakana.W		Rise.H	Rise.H
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Basic		Basic	Release&Strength		Waist	Basic
Riko.s	minami.T		Rise.H	Rise.H		Wakana.W	Riko.s
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	Waist		Waist	jump to burn		Hip & Leg	Back & Arm
Riko.s	minami.T		Wakana.W	Rise.H		Rise.H	Riko.s
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00
Hip & Leg	Back & Arm		Release&Strength	Back & Arm			Waist
Mami.I	Riko.s		Rise.H	Wakana.W			Rise.H
close		close				close	close
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			17:30 ~ 18:30
Basic			Back & Arm	Basic			Stretch & Conditioning
Riko.s			Wakana.W	Rise.H			Riko.s
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
					Waist	Stretch & Conditioning	
					Wakana.W	Riko.s	
					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
					Back & Arm	Basic	
					Wakana.W	Mami.I	
					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
					Basic	Back & Arm	
					Rise.H	Mami.I	

pilatesK イオン春日井		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱		Release&Strength	Basic 🌱	
Wakana.W		Mami.I	インストラクター未確定レッスン		Rise.H	インストラクター未確定レッスン	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist 🌱		jump to burn	Waist 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
Wakana.W		Rise.H	Wakana.W		Mami.I	Riko.s	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱		Basic 🌱			jump to burn	Release&Strength	
Rise.H		Mami.I			Mami.I	Rise.H	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	Back & Arm 🌱	
Release&Strength						Wakana.W	
Rise.H						close	
	close	close	close			close	
					17:30 ~ 18:30	jump to burn	
						Mami.I	
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		
		Wakana.W	Mami.I	インストラクター未確定レッスン	Wakana.W		
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱		
		Mami.I	Wakana.W	Rise.H	Wakana.W		
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
		Waist 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱		
		Mami.I	Mami.I	Rise.H	Rise.H		

■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。
※外タイム内キャンセルが2回以上で、翌月の登録可能回数が1回に制限されます。