

## スケジュール

2025/12/12

更新

[illegible]

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

- ・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 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg	Back & Arm		Release&Strength	Back & Arm			Waist	
Mami.I	Riko.s		Rise.H	Wakana.W			Rise.H	
close			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			close	
17:30 ~ 18:30			Back & Arm	Basic			close	
Basic			Wakana.W	Rise.H			17:30 ~ 18:30	
Riko.s			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Stretch & Conditioning	
			jump to burn	Waist			Riko.s	
			Rise.H	Wakana.W		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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Release&Strength							Back & Arm 🌿
Rise.H							Wakana.W
							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。