

pilatesK 茂木店		【 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		
Hip Punch	Release&Strength	Basic		Basic	Stretch&Conditioning		Waist		
Luca	Luca	kaho.O		Nanami.M	Nanami.M		Himeno.K		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		
Basic	Hip & Leg	Waist		Back & Arm	Basic		jump to burn		
kaho.O	Nanami.M	Himeno.K		Himeno.K	kaho.O		kaho.O		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		
Leg Lines	Body Balance	jump to burn		Hip & Leg	Pilates Barre		Back & Arm		
Luca	kaho.O	kaho.O		Nanami.M	Nanami.M		Himeno.K		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close		
	Pilates Cardio	Back & Arm							
	Luca	Himeno.K							
	16:30 ~ 17:30								
	Basic								
	Nanami.M								
	18:00 ~ 19:00								
Waist			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Himeno.K			Pilates Cardio		Back & Arm		Release&Strength		
19:30 ~ 20:30			Luca		Himeno.K		Luca		
jump to burn			Nanami.M						
kaho.O			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
21:00 ~ 22:00			Waist		Basic		Hip & Leg		
Back & Arm			Himeno.K		kaho.O		Nanami.M		
Himeno.K			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Leg Lines			Luca		Himeno.K		Luca		
Himeno.K			21:00 ~ 22:00		Nanami.M				

- ・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た場合は、1時間前までにお願いしております。
- ・レッスン開始時間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。
- ※跨月外キヤンセルが1ヶ月以上で、翌年の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 萩木店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 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		
Basic	Hip&Leg		Body Balance	Hip Punch		Back&Arm	Body Balance		
kaho.O	Nanami.M		kaho.O	Luca		Himeno.K	kaho.O		
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	Release&Strength		Pilates Cardio	Waist		Pilates Workout	Basic		
Himeno.K	Ayu		Luca	Himeno.K		Luca	Nanami.M		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip Punch	Basic		Waist	Basic		Waist	Leg Lines		
Luca	Nanami.M		Himeno.K	Nanami.M		Himeno.K	Luca		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Body Balance	Shape up waist		Hip&Leg	Leg Lines			jump to burn		
kaho.O	Ayu		Nanami.M	Luca			kaho.O		
16:30 ~ 17:30		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Waist			Basic	Back&Arm			Stretch & Conditioning		
Himeno.K			kaho.O	Himeno.K			Nanami.M		
18:00 ~ 19:00	Pilates Workout		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Luca			Release&Strength	Hip&Leg			Hip Punch		
			Luca	Nanami.M			Luca		
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
					Hip&Leg	Basic			
					Luca	Nanami.M			
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
					Back&Arm	Shape up waist			
					Himeno.K	Luca			
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
					Pilates Workout	Hip&Leg			
					Luca	Nanami.M			

pilatesK 萩木店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
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			
Waist		Pilates Barre	Shape up waist		Basic	jump to burn			
Himeno.K		Nanami.M	Luca		kaho.O	kaho.O			
Hip&Leg		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Nanami.M		Shape up waist	Basic		Hip Punch	Back&Arm			
Back&Arm		Luca	Nanami.M		Luca	Himeno.K			
Himeno.K		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic		Basic	Release&Strength		Body Balance	Stretch&Conditioning			
Nanami.M		Nanami.M	Luca		kaho.O	Nanami.M			
		close	close		close				
					15:00 ~ 16:00				
					Basic				
					kaho.O				
					16:30 ~ 17:30				
					Waist				
					Himeno.K				
					18:00 ~ 19:00				
					Pilates Barre				
					Nanami.M				
					18:00 ~ 19:00				
					Waist				
					Himeno.K				
					19:30 ~ 20:30				
					Back&Arm				
					Himeno.K				
					21:00 ~ 22:00				
					21:00 ~ 22:00				
					21:00 ~ 22:00				

:体験可能レッスン
・クラスの曜日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。
レッスン開始後は原則キャンセル不可となります。
※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。