

pilatesK 南草津店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新		
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
jump to burn		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Waist 🌱			
Haruka.N		Nina.K	Seina.K		Haruka.N	Hinako.K	Honoka.K			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Release&Strength		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
Honoka.K		Seina.K	Hinako.K		Haruka.N	Nina.K	Haruka.N			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Basic 🌱		Back & Arm 🌱			jump to burn	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
Haruka.N		Nina.K			Honoka.K	Seina.K	Honoka.K			
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm 🌱							Waist 🌱	Basic 🌱		
Nina.K							Hinako.K	Haruka.N		
							close			
								17:30 ~ 18:30		
								Basic 🌱		
								Seina.K		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Release&Strength				
			Hinako.K	Honoka.K	Haruka.N	Hinako.K				
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
			Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱				
			Seina.K	Haruka.N	Nina.K	Hinako.K				
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
			Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
			Hinako.K	Honoka.K	Haruka.N	Nina.K				

pilatesK 南草津店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic	jump to burn		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Barre		
	Seina.K	Honoka.K		Hinako.K	Nina.K	Ayu		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Shape up waist	Basic		Hip & Leg	Basic	Release&Strength		
	Ayu	Haruka.N		Haruka.N	Hinako.K	Hinako.K		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Release&Strength	Back & Arm		Pilates Barre	Waist	Basic		
	Hinako.K	Nina.K		Ayu	Honoka.K	Hinako.K		
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Stretch & Conditioning			Basic	Shape up waist		
		Honoka.K			Hinako.K	Ayu		
		close			close			
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
		Back & Arm			jump to burn			
		Nina.K			Honoka.K			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Back & Arm	Release&Strength	Basic				
		Nina.K	Hinako.K	Haruka.N				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Basic	Basic	Back & Arm				
		Haruka.N	Seina.K	Nina.K				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Hip & Leg	Waist	jump to burn				
	Honoka.K		Seina.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。

pilatesK 南草津店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/14 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Basic 🍷		Hip & Leg 🍷	Stretch & Conditioning 🍷	Waist 🍷		jump to burn	
Ayu	Haruka.N		Hinako.K	Honoka.K	Honoka.K		Haruka.N	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	Back & Arm 🍷		Pilates Barre	Waist 🍷	Hip & Leg 🍷		Waist 🍷	
Ayu	Nina.K		Ayu	Nina.K	Haruka.N		Nina.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🍷			Release&Strength	Basic 🍷	Shape up waist		Stretch & Conditioning 🍷	
Hinako.K			Hinako.K	Haruka.N	Ayu		Honoka.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					jump to burn		Basic 🍷	
					Honoka.K		Hinako.K	
					close			
					17:30 ~ 18:30			
					Back & Arm 🍷			
Nina.K								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning 🍷	Shape up waist	Pilates Barre	Waist 🍷			Shape up waist		
Haruka.N	Ayu	Ayu	Nina.K			Ayu		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🍷	Pilates Barre	Waist 🍷	jump to burn			Basic 🍷		
Nina.K	Ayu	Hinako.K	Haruka.N			Hinako.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	Release&Strength	Back & Arm 🍷			Hip & Leg 🍷		
Haruka.N	Hinako.K	Hinako.K	Nina.K			Hinako.K		

pilatesK 南草津店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌈		Basic 🌈	Back & Arm 🌈
Hinako.K		Haruka.N	Nina.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Barre		Hip & Leg 🌈	Pilates Barre
Ayu		Honoka.K	Ayu
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		jump to burn	Waist 🌈
		Honoka.K	Nina.K
		close	15:00 ~ 16:00
			Basic 🌈
			Hinako.K
			close
			17:30 ~ 18:30
		Release&Strength	
		Hinako.K	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning 🌈	Back & Arm 🌈	Pilates Barre	
Haruka.N	Haruka.N	Ayu	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	jump to burn	Waist 🌈	
Ayu	Honoka.K	Nina.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌈	Waist 🌈	Release&Strength	
Haruka.N	Nina.K	Ayu	

🌱 : 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。