

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm 🌸					Waist 🌸	Basic 🌸		
Nina.K					Hinako.K	Haruka.N		
	close	close	close		close	close		
					17:30 ~ 18:30			
					Basic 🌸			
					Seina.K			
		18:00 ~ 19:00	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	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	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	10:30 ~ 11:30
	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	
	15:00 ~ 16:00	Stretch & Conditioning			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Honoka.K			Basic	Shape up waist	
	close	close			Hinako.K	Ayu	
	17:30 ~ 18:30	Back & Arm		close	close		
		Nina.K			17:30 ~ 18:30		
	18:00 ~ 19:00	Back & Arm		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Nina.K		Release&Strength	Basic		
	19:30 ~ 20:30	Basic		Hinako.K	Haruka.N		
		Haruka.N		Basic	Back & Arm		
	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg		Seina.K	Nina.K		
		Honoka.K		Seina.K	Honoka.K		
				Waist	jump to burn		

■：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。
- ・ご予約される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2回目以上で、月曜の午後が可能回数が4回に制限となります。

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