

pilatesK 南草津店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/15 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08					
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 🏋️	Waist spXmas		Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️						
	Haruka.N	Seina.K		Haruka.N	Hinako.K	Seina.K						
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
	Hip & Leg 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist spXmas						
	Honoka.K	Hinako.K		Haruka.N	Hinako.K	Honoka.K						
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
	Back & Arm 🏋️			Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Release&Strength						
	Haruka.N			Hinako.K	Seina.K	Hinako.K						
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				
						jump to burn		Back & Arm 🏋️				
						Honoka.K		Haruka.N				
						close						
						17:30 ~ 18:30						
						Waist spXmas						
						Seina.K						
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
						Release&Strength		jump to burn	Waist spXmas	Basic 🏋️		
						Hinako.K		Honoka.K	Honoka.K	Seina.K		
						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist spXmas		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️			Release&Strength						
Seina.K	Haruka.N	Haruka.N	Hinako.K									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Pilates Barre	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist spXmas									
Ayu	Haruka.N	Honoka.K	Seina.K									

pilatesK 南草津店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
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
Stretch & Conditioning 🏊	jump to burn		Basic 🏊	Waist spXmas	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊
Hinako.K	Haruka.N		Seina.K	Honoka.K	Hinako.K		Honoka.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Waist spXmas	Basic 🏊	jump to burn		Stretch & Conditioning 🏊
Seina.K	Honoka.K		Seina.K	Haruka.N	Haruka.N		Haruka.N
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Waist spXmas			Back & Arm 🏊	jump to burn	Basic 🏊		jump to burn
Seina.K			Hinako.K	Honoka.K	Hinako.K		Honoka.K
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Stretch & Conditioning 🏊			Waist spXmas		
		Haruka.N			Seina.K		
		close					
17:30 ~ 18:30		Back & Arm 🏊					
Haruka.N							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
jump to burn	Pilates Barre	Back & Arm 🏊	Stretch & Conditioning 🏊			Basic 🏊	
Honoka.K	Ayu	Hinako.K	Haruka.N			Haruka.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Basic 🏊	Waist spXmas	Pilates Barre	jump to burn			Release&Strength	
Haruka.N	Seina.K	Ayu	Honoka.K			Hinako.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🏊	Release&Strength	Waist spXmas	Basic 🏊			Back & Arm 🏊	
Honoka.K	Hinako.K	Seina.K	Haruka.N			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 南草津店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/15	更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24				
水	木	金	土	日	月	火	水				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Release&Strength		Waist spXmas	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				
Hinako.K		Seina.K	Seina.K	Honoka.K		Seina.K	Honoka.K				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿		Release&Strength	Pilates Barre				
Seina.K		Hinako.K	Hinako.K	Seina.K		Hinako.K	Ayu				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close		
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist spXmas		Back & Arm 🌿					
		Seina.K	Haruka.N	Seina.K		Hinako.K					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			Waist spXmas	Back & Arm 🌿							
			Seina.K	Haruka.N							
			close	close							
		17:30 ~ 18:30									
		Basic 🌿									
Seina.K											
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Back & Arm 🌿	Waist spXmas	jump to burn				Hip & Leg 🌿	Release&Strength				
Haruka.N	Honoka.K	Honoka.K				Honoka.K	Hinako.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿				Pilates Barre	Waist spXmas				
Haruka.N	Honoka.K	Haruka.N				Ayu	Seina.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist spXmas	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿			jump to burn	Basic 🌿					
Honoka.K	Haruka.N	Haruka.N			Honoka.K	Seina.K					

pilatesK 南草津店		【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール					
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Basic	Back & Arm	Basic				
	Hinako.K	Haruka.N	Seina.K				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Waist	Pilates Barre	Back & Arm				
	Seina.K	Ayu	Haruka.N				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Stretch & Conditioning	Waist	jump to burn				
	Hinako.K	Honoka.K	Honoka.K				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Release&Strength				
		Haruka.N	未定				
		close					
		17:30 ~ 18:30					
		Hip & Leg					
		Honoka.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	close	close	
Back & Arm	Basic						
Hinako.K	Haruka.N						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic	Hip & Leg						
Hinako.K	Honoka.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist spXmas	jump to burn						
Seina.K	Haruka.N						

 : 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。