

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	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				

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					
			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。

pilatesK 南草津店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/12/03 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		jump to burn	Basic 🏃	Hip & Leg 🏃		Basic 🏃	Hip & Leg 🏃	
Hinako.K		Honoka.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		Honoka.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	
		Basic 🏃	Back & Arm 🏃	Waist spXmas 🏃		Back & Arm 🏃		
		Haruka.N	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			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🏃	Waist spXmas 🏃	Back & Arm 🏃			Hip & Leg 🏃	Release&Strength		
Haruka.N	Honoka.K	Hinako.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 🏃	Waist spXmas 🏃			Pilates Barre	Waist spXmas 🏃		
Haruka.N	Honoka.K	Seina.K			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	Hinako.K			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	Hinako.K			
	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				
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。