

pilates K 春日店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/06/18 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.M	10:30 ~ 11:30 Waist karin.N		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin.M	10:30 ~ 11:30 Basic MAL.M	10:30 ~ 11:30 Waist karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic MAL.M
12:00 ~ 13:00 Waist karin.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm karin.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm karin.N	12:30 ~ 13:00 Basic MAL.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg karin.N
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Karin.M			13:30 ~ 14:30 Basic MAL.M	13:30 ~ 14:30 Basic MAL.M	14:30 ~ 15:30 Body Balance karin.N		13:30 ~ 14:30 Basic MAL.M
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg karin.N	16:30 ~ 17:30 Basic MAL.M		
18:00 ~ 19:00 Waist karin.N	18:00 ~ 19:00 Basic MAL.M	18:00 ~ 19:00 Waist karin.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm karin.N	17:30 ~ 18:30 Basic 未確定			18:00 ~ 19:00 Back & Arm karin.N
19:30 ~ 20:30 Basic MAL.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm karin.N	19:30 ~ 20:30 Basic MAL.M				19:30 ~ 20:30 Waist Karin.M
21:00 ~ 22:00 Back & Arm karin.N	21:00 ~ 22:00 Basic MAL.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.M	21:00 ~ 22:00 Waist karin.N				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Karin.M

pilates K 春日店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/15 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin.M		10:30 ~ 11:30 Waist Karin.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg karin.N	10:30 ~ 11:30 Basic MAL.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic MAL.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm karin.N
12:30 ~ 13:30 Basic MAL.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm karin.N	12:00 ~ 13:00 Basic MAL.M	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kalia	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kalia
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.M	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Karin.M	14:30 ~ 15:30 Waist Karin.M		13:30 ~ 14:30 Basic MAL.M	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm karin.N	16:30 ~ 17:30 Basic MAL.M			
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin.M	18:00 ~ 19:00 Basic shiori.H	18:00 ~ 19:00 Basic MAL.M	17:30 ~ 18:30 Basic MAL.M			18:00 ~ 19:00 Release & Strength Kalia	18:00 ~ 19:00 Basic shiori.H
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Kalia	19:30 ~ 20:30 Waist karin.N	19:30 ~ 20:30 Body Balance karin.N				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm moeko.t
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kalia	21:00 ~ 22:00 Basic shiori.H	21:00 ~ 22:00 Basic MAL.M				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.M	21:00 ~ 22:00 Basic shiori.H

・体験可能レッスン
・クラスの曜日より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 サイトをご覧ください。
・ご予約されたレッスンにキャンセルされる場合は、1 週間前までにお断りしております。
・レッスン開始時間 1 時間前までのご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。

pilates K 春日店		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2025/06/15	更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Basic MAL.M	10:30 ~ 11:30 Basic Meimi.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin.M	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm karin.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin.M	
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Wakana	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Karin.M	12:30 ~ 13:30 Basic moeko.t		12:00 ~ 13:00 Basic MAL.M	12:30 ~ 13:30 Waist JUKA.W	
	13:30 ~ 14:30 Basic MAL.M	13:30 ~ 14:30 Waist Karin.M	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Karin.M		13:30 ~ 14:30 Waist karin.N		
		15:00 ~ 16:00 Basic Meimi.S	16:30 ~ 17:30 Back&Arm moeko.t				
18:00 ~ 19:00 Basic shiori.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kalia	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Karin.M			18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Karin.M	18:00 ~ 19:00 Basic MALM	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Kalia
19:30 ~ 20:30 Waist Karin.M	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Karin.M				19:30 ~ 20:30 Basic MAL.M	19:30 ~ 20:30 Waist JUKA.W	19:30 ~ 20:30 Basic MALM
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Karin.M	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kalia				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.M	21:00 ~ 22:00 Basic MALM	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kalia

pilates K 春日店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		2025/06/15	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Basic MAL.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Karin.M	10:30 ~ 11:30 Basic JUKA.W		
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kalia	12:00 ~ 13:00 Back&Arm karin.N	12:30 ~ 13:30 Waist Karin.M		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Karin.M	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Wakana		
13:30 ~ 14:30 Basic MAL.M	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Karin.M	14:30 ~ 15:30 Back&Arm karin.N		13:30 ~ 14:30 Basic MALM			
	15:00 ~ 16:00 Body Balance karin.N	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Karin.M					
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin.M	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg karin.N			18:00 ~ 19:00 Waist karin.N	18:00 ~ 19:00 Basic MAL.M	18:00 ~ 19:00 Back&Arm karin.N	
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kalia				19:30 ~ 20:30 Back&Arm karin.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kalia	19:30 ~ 20:30 Basic MALM	
21:00 ~ 22:00 Waist Karin.M				21:00 ~ 22:00 Basic MALM	21:00 ~ 22:00 Basic MALM	21:00 ~ 22:00 Body Balance karin.N	

・体験可能レッスン
・クラスの曜日より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キャンセルの場合は、1週間前までにお返しいて頂きます。
・レッスン開始時間15分前までキャンセルはキャンセル料がかかります。
※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。