

pilates K 宇都宮店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/7/13 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 Asuka.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.K		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Basic Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Waist MAL.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic MAL.I
12:00 ~ 13:00 Basic MAL.I	12:30 ~ 13:30 Waist Aika.N		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Itsuki	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Itsuki	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Aika.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aika.N
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Asuka.K			13:30 ~ 14:30 Basic Asuka.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Asuka.K	14:30 ~ 15:30 Basic MAL.I		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Aika.N
				15:00 ~ 16:00 Shape up waist Itsuki	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Aika.N		
				17:30 ~ 18:30 Basic MAL.I			
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Itsuki	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aika.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Aika.N	18:00 ~ 19:00 Waist MAL.I				18:00 ~ 19:00 jump to burn Asuka.K
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Aika.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Itsuki	19:30 ~ 20:30 Basic Aika.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aika.N				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Asuka.K
21:00 ~ 22:00 Release & Strength Itsuki	21:00 ~ 22:00 Basic Itsuki	21:00 ~ 22:00 jump to burn Asuka.K	21:00 ~ 22:00 Basic MAL.I				21:00 ~ 22:00 Waist MAL.I

pilates K 宇都宮店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/7/13 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 Itsuki		10:30 ~ 11:30 Basic MAL.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Aika.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Itsuki	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Asuka.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.K
12:30 ~ 13:30 Waist MAL.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Asuka.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Asuka.K	12:30 ~ 13:30 Basic MAL.I		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Itsuki	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Aika.N
		13:30 ~ 14:30 Waist MAL.I	13:30 ~ 14:30 Basic Aika.N	14:30 ~ 15:30 Waist MAL.I		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Asuka.K	
			15:00 ~ 16:00 jump to burn Asuka.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Aika.N			
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Aika.N				
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Itsuki	18:00 ~ 19:00 Basic MAL.I	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Itsuki				18:00 ~ 19:00 Basic MAL.I	18:00 ~ 19:00 Waist MAL.I
19:30 ~ 20:30 Basic Aika.N	19:30 ~ 20:30 Waist MAL.I	19:30 ~ 20:30 jump to burn Asuka.K				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Itsuki	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aika.N
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aika.N	21:00 ~ 22:00 Release & Strength Itsuki	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Itsuki				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning MAL.I	21:00 ~ 22:00 Basic MAL.I

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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 週間前までにお願ひしております。
 ・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。

pilates K 宇都宮店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/7/13 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 Back & Arm Aika.N	10:30 ~ 11:30 Basic Aika.N	10:30 ~ 11:30 Waist MALI	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Itsuki	10:30 ~ 11:30 Basic MALI	
	12:00 ~ 13:00 Basic Aika.N	12:00 ~ 13:00 Waist MALI	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Itsuki		12:00 ~ 13:00 Waist MALI	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Itsuki	
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Asuka.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Itsuki	14:30 ~ 15:30 Basic Aika.N		13:30 ~ 14:30 Basic Itsuki		
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Aika.N	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Itsuki				
		17:30 ~ 18:30 Release&Strength Itsuki					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Asuka.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Asuka.K				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Asuka.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Asuka.K	18:00 ~ 19:00 Basic Aika.N
19:30 ~ 20:30 Basic MALI	19:30 ~ 20:30 Waist MALI				19:30 ~ 20:30 Body Balance Aika.N	19:30 ~ 20:30 Basic Aika.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Aika.N
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Asuka.K	21:00 ~ 22:00 Basic MALI				21:00 ~ 22:00 Waist Aika.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Asuka.K	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Asuka.K

pilates K 宇都宮店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/7/13 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 Stretch & Conditioning MALI	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Itsuki	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Itsuki	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Basic Asuka.K	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aika.N	12:00 ~ 13:00 Basic Aika.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Asuka.K		12:00 ~ 13:00 Basic MALI	12:30 ~ 13:30 Waist MALI	
13:30 ~ 14:30 Basic MALI	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Itsuki	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Aika.N		13:30 ~ 14:30 jump to burn Asuka.K		
	15:00 ~ 16:00 Body Balance Aika.N	16:30 ~ 17:30 Basic Asuka.K				
	17:30 ~ 18:30 Waist Itsuki					
18:00 ~ 19:00 Waist Aika.N				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Itsuki	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Itsuki	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Itsuki
19:30 ~ 20:30 jump to burn Asuka.K				19:30 ~ 20:30 Waist MALI	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Asuka.K	19:30 ~ 20:30 Basic MALI
21:00 ~ 22:00 Basic Aika.N				21:00 ~ 22:00 Basic Itsuki	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Itsuki	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Asuka.K

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは、当日が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。