

pilates K 宇都宮店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/8/16 更新	
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Basic MALI		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Itsuki	10:30 ~ 11:30 Leg Lines MALI	10:30 ~ 11:30 Basic Aika.N	close
	12:00 ~ 13:00 Leg Lines MALI	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Asuka.K		12:00 ~ 13:00 Waist Aika.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Aika.N	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Itsuki	
	13:30 ~ 14:30 Basic Asuka.K			13:30 ~ 14:30 Basic Itsuki	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning MALI	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Aika.N	
					15:00 ~ 16:00 Waist Aika.N	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Itsuki	
					17:30 ~ 18:30 Basic MALI		
	18:00 ~ 19:00 Waist Aika.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Aika.N	18:00 ~ 19:00 Basic Asuka.K	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Asuka.K			
	19:30 ~ 20:30 Basic MALI	19:30 ~ 20:30 Waist Asuka.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Itsuki	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aika.N			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Aika.N	21:00 ~ 22:00 Body Balance Aika.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Asuka.K	21:00 ~ 22:00 Basic Asuka.K			

pilates K 宇都宮店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/8/16 更新	
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Aika.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aika.N		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Itsuki	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Itsuki	10:30 ~ 11:30 Body Balance Aika.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist MALI
12:00 ~ 13:00 Basic Aika.N	12:30 ~ 13:30 Release & Strength Asuka.K		12:00 ~ 13:00 Basic Aika.N	12:00 ~ 13:00 Leg Lines MALI	12:30 ~ 13:30 Basic MALI		12:00 ~ 13:00 jump to burn Asuka.K
13:30 ~ 14:30 Leg Lines MALI			13:30 ~ 14:30 Body Balance Itsuki	13:30 ~ 14:30 Basic MALI	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Itsuki		13:30 ~ 14:30 Basic MALI
				15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Asuka.K	16:30 ~ 17:30 Waist Aika.N		
				17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Itsuki			
18:00 ~ 19:00 Basic Asuka.K	18:00 ~ 19:00 Leg Lines MALI	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Aika.N	18:00 ~ 19:00 Waist MALI				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Itsuki
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning MALI	19:30 ~ 20:30 Basic Asuka.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Asuka.K	19:30 ~ 20:30 Basic MALI				19:30 ~ 20:30 Basic Aika.N
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Asuka.K	21:00 ~ 22:00 Waist MALI	21:00 ~ 22:00 Basic Aika.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Asuka.K				21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Itsuki

・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 時間前まで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。

pilates K 宇都宮店		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2025/8/16 更新	
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Release&Strength Asuka.K		10:30 ~ 11:30 Leg Lines MALI	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Itsuki	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Aika.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Itsuki	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Aika.N
12:30 ~ 13:30 Basic MALI		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Itsuki	12:00 ~ 13:00 Basic MALI	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Asuka.K		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Aika.N	12:30 ~ 13:30 Waist Itsuki
		13:30 ~ 14:30 Basic MALI	13:30 ~ 14:30 Waist Itsuki	14:30 ~ 15:30 Basic Asuka.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Itsuki	
			15:00 ~ 16:00 Basic MALI	16:30 ~ 17:30 Leg Lines MALI			
			17:30 ~ 18:30 Body Balance Itsuki				
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Aika.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Itsuki	18:00 ~ 19:00 Basic Asuka.K				18:00 ~ 19:00 Basic MALI	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Asuka.K
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Itsuki	19:30 ~ 20:30 Basic Aika.N	19:30 ~ 20:30 Waist Itsuki				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 Hip&Leg Itsuki	21:00 ~ 22:00 jump to burn Asuka.K				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Asuka.K	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg MALI

pilates K 宇都宮店		【 09/25 ~ 9/30 】		スケジュール		2025/8/16 更新	
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30		
木	金	土	日	月	火		
	10:30 ~ 11:30 Basic Itsuki	10:30 ~ 11:30 jump to burn Itsuki	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Asuka.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Asuka.K		
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Aika.N	12:00 ~ 13:00 Waist Asuka.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Itsuki		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Asuka.K		
	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Itsuki	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Aika.N	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Asuka.K		13:30 ~ 14:30 Body Balance Aika.N		
		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Itsuki	16:30 ~ 17:30 Basic Aika.N				
		17:30 ~ 18:30 Basic Asuka.K					
18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning MALI	18:00 ~ 19:00 Waist MALI				18:00 ~ 19:00 Leg Lines MALI		
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Asuka.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Aika.N				19:30 ~ 20:30 Waist MALI		
21:00 ~ 22:00 Basic MALI	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Aika.N				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Itsuki		

・:休職可能レッスン
・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週間前までにお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前までのごキャンセルは時間前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。