

pilates K 宇都宮店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/9/16 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg		Back&Arm	Basic	Waist		Leg Lines	Basic
Aika.N		Aika.N	KALI.i	KALI.i		MALI.i	KALI.i
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Pilates Cardio	Shape up waist	Body Balance		Waist	Leg Lines
Itsuki		Itsuki	Itsuki	Aika.N		KALI.i	MALI.i
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Hip&Leg	Pilates Barre	Basic		Basic	
		Aika.N	Itsuki	KALI.i		KALI.i	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Pilates Workout			
			KALI.i	Aika.N			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic				
			KALI.i				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Basic	Release&Strength				Pilates Workout	Back&Arm
MALI.i	KALI.i	Itsuki				Aika.N	Aika.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Leg Lines	Waist				Basic	jump to burn
KALI.i	MALI.i	MALI.i				MALI.i	Itsuki
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch&Conditioning	Waist	Basic				Back&Arm	Hip&Leg
MALI.i	MALI.i	MALI.i				Aika.N	Itsuki

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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/9/16

更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Back&Arm	Release&Strength		Basic	Body Balance		Leg Lines
Itsuki	Itsuki	Itsuki		KALi	Aika.N		MAI.i
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Hip&Leg	Basic		Hip&Leg	Basic		Waist
Itsuki	Aika.N	Aika.N		Itsuki	KALi		KALi
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Back&Arm	Pilates Cardio	Hip&Leg		Waist			jump to burn
Aika.N	Itsuki	Itsuki		KALi			MAI.i
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Body Balance	Pilates Workout					
	Aika.N	Aika.N					
	17:30 ~ 18:30						
	Basic						
	Aika.N						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Leg Lines				Hip&Leg	jump to burn	Pilates Cardio	Shape up waist
MAI.i				Aika.N	Itsuki	Itsuki	Itsuki
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Body Balance	Back&Arm	Hip&Leg	Basic
KALi				Itsuki	Aika.N	Aika.N	KALi
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Back&Arm	Shape up waist	Basic	Back&Arm
MAI.i				Aika.N	Itsuki	Aika.N	Itsuki

pilates K 宇都宮店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/9/16

更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
jump to burn	Basic		Leg Lines	jump to burn		Waist
MAI.i	Itsuki		MAI.i	MAI.i		KALi
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Body Balance		Basic	Back&Arm		Hip&Leg
KALi	Aika.N		MAI.i	Aika.N		Aika.N
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Pilates Workout	Hip&Leg		Body Balance			Basic
Aika.N	Aika.N		Itsuki			KALi
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist	Pilates Barre					
KALi	Itsuki					
17:30 ~ 18:30						
Back&Arm						
Aika.N						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist	Basic	Back&Arm	Basic
			KALi	KALi	Itsuki	MAI.i
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Basic	Leg Lines	Pilates Cardio	Release&Strength
			KALi	MAI.i	Itsuki	Itsuki
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Shape up waist	Waist	Basic	jump to burn
			Itsuki	KALi	KALi	MAI.i

: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週間前迄にお申し立てが必要です。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは体験可能レッスンとなります。
※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。