

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 Pilates Barre Karin.M		10:30 ~ 11:30 Waist Mai.M	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Mai.M	10:30 ~ 11:30 Basic karin.N		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Mai.M	10:30 ~ 11:30 Basic Mai.M
12:30 ~ 13:30 Basic Mai.M		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg special karin.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Karin.M	12:30 ~ 13:30 Waist Mai.M		12:00 ~ 13:00 Body Balance karin.N	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Chizuru.S
		13:30 ~ 14:30 Basic Mai.M	13:30 ~ 14:30 Waist Mai.M	14:30 ~ 15:30 Body Balance karin.N		13:30 ~ 14:30 Basic Mai.M	
			15:00 ~ 16:00 Basic Mai.M	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Mai.M			
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg karin.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Karin.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Chizuru.S	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Karin.M			18:00 ~ 19:00 Back&Arm Chizuru.S	18:00 ~ 19:00 Basic karin.N
19:30 ~ 20:30 Waist Karin.M	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Chizuru.S	19:30 ~ 20:30 Release&Strength karin.N				19:30 ~ 20:30 Hip&Leg special karin.N	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Chizuru.S
21:00 ~ 22:00 Release&Strength karin.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Chizuru.S	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Chizuru.S				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Chizuru.S	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg karin.N

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 Body Balance karin.N	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg special karin.N	10:30 ~ 11:30 Waist Mai.M		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Chizuru.S	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg karin.N	
	12:00 ~ 13:00 Waist Mai.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Karin.M	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Karin.M		12:00 ~ 13:00 Basic Mai.M	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Karin.M	
	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg special karin.N	13:30 ~ 14:30 Back&Arm karin.N	14:30 ~ 15:30 Basic Mai.M		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Chizuru.S		
		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Karin.M	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Karin.M				
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Chizuru.S	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Chizuru.S	17:30 ~ 18:30 Body Balance karin.N			18:00 ~ 19:00 Basic karin.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Chizuru.S	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Chizuru.S
19:30 ~ 20:30 Basic Mai.M	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Karin.M				19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Mai.M	19:30 ~ 20:30 Waist karin.N	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg special karin.N
21:00 ~ 22:00 Back&Arm Chizuru.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Chizuru.S				21:00 ~ 22:00 Release&Strength karin.N	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Chizuru.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Chizuru.S

: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週間前までお問い合わせしております。
 ・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 春日店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/14 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 Hip & Leg Mai.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin.M	10:30 ~ 11:30 Basic karin.N		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chizuru.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Karin.M		10:30 ~ 11:30 Waist Mai.M
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Karin.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chizuru.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Karin.M		12:00 ~ 13:00 Waist karin.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg special karin.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chizuru.S
13:30 ~ 14:30 Basic Mai.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.M	14:30 ~ 15:30 Release & Strength karin.N		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Chizuru.S			13:30 ~ 14:30 Basic Mai.M
	15:00 ~ 16:00 Waist Karin.M	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Karin.M					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg special karin.N	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Chizuru.S			18:00 ~ 19:00 Waist Mai.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Chizuru.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Karin.M	18:00 ~ 19:00 Waist Karin.M
19:30 ~ 20:30 Basic Karin.M				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg special karin.N	19:30 ~ 20:30 Basic Mai.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg karin.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chizuru.S
21:00 ~ 22:00 Waist karin.N				21:00 ~ 22:00 Basic Mai.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Chizuru.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Karin.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.M

pilates K 春日店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/14 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 Pilates Barre Chizuru.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mai.M		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chizuru.S		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin.M
12:00 ~ 13:00 Basic Mai.M	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Karin.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chizuru.S	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Karin.M		12:00 ~ 13:00 Basic Mai.M
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Chizuru.S	14:30 ~ 15:30 Waist Mai.M		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Karin.M			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.M
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mai.M	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Karin.M					
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Chizuru.S			18:00 ~ 19:00 Release & Strength karin.N	18:00 ~ 19:00 Basic Mai.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Chizuru.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg special karin.N
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chizuru.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Karin.M	19:30 ~ 20:30 Basic Mai.M	19:30 ~ 20:30 Waist Mai.M
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg special karin.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mai.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Chizuru.S	21:00 ~ 22:00 Body Balance karin.N

・休職可能レッスン
 ・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週間前までにお申し込みをお願いします。
 ・レッスンの開始時刻1時間前までのキャンセルは前日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。