

| pilates K 春日店 |                                           | 【 09/01 ~ 09/08 】                          |                                              | スケジュール                                     |                                            | 2025/09/16 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<br>Hip & Leg<br>Mai.M       | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Karin.M |                                              | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>karin.N          | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Karin.M | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Mai.M                  | close |
|               | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Mai.M           | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>Kalia       |                                              | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Mai.M            | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Mai.M            | 12:30 ~ 13:30<br>Stretch & Conditioning<br>Kalia |       |
|               | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Karin.M |                                            |                                              | 13:30 ~ 14:30<br>Leg Lines<br>karin.N      | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>karin.N     | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>JUKA.W                 |       |
|               |                                           |                                            |                                              |                                            | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Mai.M        | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Cardio<br>Kalia         |       |
|               |                                           |                                            |                                              |                                            |                                            |                                                  |       |
|               | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>karin.N    | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>karin.N   | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>karin.N | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Karin.M | 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>karin.N   |                                                  |       |
|               | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Karin.M         | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Mai.M            | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Mai.M          | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Mai.M            |                                            |                                                  |       |
|               | 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>karin.N     | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Mai.M        | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Mai.M              | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Karin.M |                                            |                                                  |       |
|               |                                           |                                            |                                              |                                            |                                            |                                                  |       |
|               |                                           |                                            |                                              |                                            |                                            |                                                  |       |

| pilates K 春日店                              |                                                  | 【 09/09 ~ 09/16 】                         |                                              | スケジュール                                     |                                        | 2025/09/16 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<br>Basic<br>Mai.M            | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>Kalia |                                           | 10:30 ~ 11:30<br>Leg Lines<br>karin.N        | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Karin.M | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Mai.M        | close         | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Mai.M        |
| 12:00 ~ 13:00<br>Leg Lines<br>Kalia        | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Barre<br>Karin.M        |                                           | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Karin.M        | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Mai.M            | 12:30 ~ 13:30<br>Leg Lines<br>karin.N  |               | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Karin.M |
| 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Mai.M        |                                                  |                                           | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Karin.M    | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Karin.M | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Mai.M        |               | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Mai.M            |
|                                            |                                                  |                                           |                                              | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Mai.M        | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>karin.N |               |                                            |
|                                            |                                                  |                                           |                                              |                                            |                                        |               |                                            |
| 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>Kalia | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Karin.M       | 18:00 ~ 19:00<br>Leg Lines<br>karin.N     | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>karin.N       | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Mai.M            |                                        |               | 18:00 ~ 19:00<br>Leg Lines<br>karin.N      |
| 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Karin.M          | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>karin.N                | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Karin.M | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Kalia              |                                            |                                        |               | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Karin.M  |
| 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Karin.M | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>karin.N           | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>karin.N         | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>karin.N |                                            |                                        |               | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>karin.N     |
|                                            |                                                  |                                           |                                              |                                            |                                        |               |                                            |
|                                            |                                                  |                                           |                                              |                                            |                                        |               |                                            |

・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週間前までお問い合わせください。  
 ・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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/09/16 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<br>Back&Arm<br>karin.N       |                                          | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Karin.M | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>karin.N | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>karin.N         | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Kalia        | 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>Mai.M          |
| 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist<br>Karin.M |                                          | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>JUKA.W           | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>karin.N            | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Mai.M              |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Karin.M | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Cardio<br>Karin.M |
|                                            |                                          | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Karin.M | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Karin.M    | 14:30 ~ 15:30<br>Release&Strength<br>karin.N |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Karin.M         |                                            |
|                                            |                                          |                                            | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>karin.N            | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Mai.M              |       | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Mai.M           |                                            |
|                                            |                                          |                                            |                                              |                                              |       |                                           |                                            |
| 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Shiori.H         | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>kanako.t       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip&Leg<br>Mai.M          | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Cardio<br>Karin.M   |                                              |       | 17:30 ~ 18:30<br>Leg Lines<br>Kalia       | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>karin.N   |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip&Leg<br>karin.N        | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>kanako.t       | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>JUKA.W        |                                              |                                              |       |                                           | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Mai.M            |
| 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Shiori.H         | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>karin.N | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Mai.M            |                                              |                                              |       |                                           | 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>karin.N       |
|                                            |                                          |                                            |                                              |                                              |       |                                           |                                            |
|                                            |                                          |                                            |                                              |                                              |       |                                           |                                            |

pilates K 春日店

【 09/25 ~ 10/01 】 スケジュール

2025/09/16 更新

| 09/25                                      | 09/26                                            | 09/27                                      | 09/28                                      | 09/29 | 09/30                                    | 10/01 |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|------------------------------------------|-------|
| 木                                          | 金                                                | 土                                          | 日                                          | 月     | 火                                        | 水     |
|                                            | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>Kalia | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Mai.M            | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>karin.N   | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Mai.M          |       |
|                                            | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Mai.M                  | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Karin.M | 12:30 ~ 13:30<br>Back&Arm<br>karin.N       |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Kalia          |       |
|                                            | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Kalia         | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Mai.M            | 14:30 ~ 15:30<br>Shape up waist<br>Karin.M |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>Mai.M        |       |
|                                            |                                                  | 15:00 ~ 16:00<br>Hip&Leg<br>Mai.M          | 16:30 ~ 17:30<br>Leg Lines<br>karin.N      |       |                                          |       |
|                                            |                                                  |                                            |                                            |       |                                          |       |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Mai.M            | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Karin.M                | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Barre<br>Karin.M  |                                            |       | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>karin.N     |       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip&Leg<br>Mai.M          | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Mai.M                  |                                            |                                            |       | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Kalia |       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Karin.M | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Karin.M        |                                            |                                            |       | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>karin.N |       |
|                                            |                                                  |                                            |                                            |       |                                          |       |
|                                            |                                                  |                                            |                                            |       |                                          |       |

・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週間前迄にお申し立てください。  
・レッスン開始時間1時間前迄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。