

2025/10/15 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic👉	Stretch&Conditioning👉		jump to burn	Leg Lines		Basic👉	jump to burn	
KALi	MALi		MALi	MALi		MALi	MALi	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip&Leg👉	Pilates Barre		Waist👉	Basic👉		Shape up waist	Body Balance	
Itsuki	Itsuki		KALi	KALi		Itsuki	Aika.N	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Shape up waist		Basic👉			Leg Lines	Hip&Leg👉	
Itsuki	Itsuki		MALi			MALi	Aika.N	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Waist👉	Basic👉						Basic👉	Basic👉
KALi	MALi						MALi	MALi
17:30 ~ 18:30	close						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
jump to burn							Waist👉	Waist👉
MALi		KALi			KALi			
close		close			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Pilates Cardio	Back & Arm👉		Basic👉	Waist👉
				Itsuki	Aika.N		KALi	KALi
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Back & Arm👉	Body Balance	Pilates Workout	Back & Arm👉		
			Aika.N	Aika.N	Aika.N	Itsuki		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg👉	Shape up waist	Waist👉	Basic👉					
Aika.N	Itsuki	KALi	KALi					

2025/10/15 更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🇯🇵			Release&Strength		Pilates Barre	Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵		
Aika.N			Itsuki		Itsuki	Aika.N	KALI		
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Shape up waist			Basic 🇯🇵		Body Balance	Pre Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		
Itsuki			KALI		Aika.N	Itsuki	Aika.N		
14:30 ~ 15:30			close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Pilates Barre					Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Pilates Workout		
Itsuki					Itsuki	KALI	Aika.N		
16:30 ~ 17:30					close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm 🇯🇵							Body Balance	Basic 🇯🇵	
Aika.N							Aika.N	KALI	
close							17:30 ~ 18:30	close	close
							Shape up waist		
			Itsuki						
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Leg Lines		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
	MALI	KALI	MALI						
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	jump to burn	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵						
	MALI	MALI	Aika.N						
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	jump to burn							
KALI	KALI	MALI							

：体験可能レッスン

- ・クラスの種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。

- ・クラスの種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。詳細は各教室のホームページをご覧ください。
- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。

- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/15 更新

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

pilates K 宇都宮店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/15 更新

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

🌱 : 体験可能レッスン

・クラスの種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時間前迄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。