

pilates K 春日店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/14 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist	Pilates Barre		Basic	Hip&Leg		Leg Lines	Basic
karin.N	Ayana.S		Mai.M	Mai.M		karin.N	Mai.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Basic		Pilates Barre	Basic		Waist	Hip&Leg
Karin.M	Mai.M		Ayana.S	Ayana.S		Karin.M	Ayana.S
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back&Arm	Hip&Leg		Waist			Release&Strength	Pilates Cardio
Chizuru.S	Mai.M		Mai.M			karin.N	Karin.M
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Body Balance	Back&Arm						Pilates Barre
karin.N	Ayana.S						Ayana.S
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
Reset Flow							Waist
Karin.M							Mai.M
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Back&Arm	Pilates Barre	Hip&Leg	Basic	
			Chizuru.S	Chizuru.S	Karin.M	Ayana.S	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Hip&Leg	Waist	Pilates Cardio	Pilates Barre	
			Ayana.S	Mai.M	Chizuru.S	Karin.M	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Pilates Cardio	Back&Arm	Reset Flow	Hip&Leg	
			Chizuru.S	Chizuru.S	Karin.M	Ayana.S	

pilates K 春日店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/14 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg		Shape up waist	Pilates Cardio		Waist	Back&Arm	Pilates Cardio
Ayana.S		Karin.M	Chizuru.S		Mai.M	Chizuru.S	Chizuru.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back&Arm		Basic	Waist		Pilates Barre	Basic	Hip&Leg
Chizuru.S		Karin.M	Karin.M		Ayana.S	Ayana.S	Karin.M
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic		Back&Arm			Basic	Reset Flow	Back&Arm
Ayana.S		Chizuru.S			Ayana.S	Karin.M	Chizuru.S
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Pilates Cardio						Hip&Leg	Shape up waist
Chizuru.S						Ayana.S	Karin.M
						17:30 ~ 18:30	
						Pilates Cardio	
						Chizuru.S	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Release&Strength	Hip&Leg	Basic	Reset Flow		
		karin.N	Ayana.S	Mai.M	Karin.M		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Waist	Basic	Release&Strength	Hip&Leg		
		Mai.M	Mai.M	Mai.M	Mai.M		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Leg Lines	Body Balance	Back&Arm	Pilates Cardio		
		karin.N	karin.N	Chizuru.S	Karin.M		

・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時間前までにお願しております。
 ・レッスン開始時刻 1時間前を切つて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。

pilates K 春日店

【

11/17

～

11/24

】

スケジュール

2025/10/14

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

pilates K 春日店

【

11/25

～

11/27

】

スケジュール

2025/10/14

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ayana.S	10:30 ~ 11:30 Waist Karin.M		10:30 ~ 11:30 Basic Ayana.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Chizuru.S	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg karin.N
12:00 ~ 13:00 Leg Lines karin.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Chizuru.S		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Ayana.S	12:00 ~ 13:00 Basic Ayana.S	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Chizuru.S
13:30 ~ 14:30 Basic Ayana.S			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Chizuru.S	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ayana.S	14:30 ~ 15:30 Body Balance karin.N
				15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Chizuru.S	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Karin.M
				17:30 ~ 18:30 Back&Arm Chizuru.S	
18:00 ~ 19:00 Waist Karin.M	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Karin.M	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin.M		
19:30 ~ 20:30 Release&Strength karin.N	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Ayana.S	19:30 ~ 20:30 Waist karin.N	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Chizuru.S		
21:00 ~ 22:00 Reset Flow Karin.M	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Ayana.S	21:00 ~ 22:00 Basic Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.M		

・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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは無料となります。
※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。