

pilates K 春日店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/16 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						
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	close		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		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Body Balance	Back & Arm							Pilates Barre					
karin.N	Ayana.S							Ayana.S					
close	close							close					
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30					
Reset Flow								Waist					
Karin.M								Mai.M					
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close						
			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		2025/10/16 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	close	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	close		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		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Pilates Cardio							Hip&Leg	Shape up waist					
Chizuru.S							Ayana.S	Karin.M					
close							close	close	close	close	close		
										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時間前までにお届けしております。
・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

【

11/17

～

11/24

】

スケジュール

2025/10/16

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

pilates K 春日店

【

11/25

～

11/30

】

スケジュール

2025/10/16

更新

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