

pilates K 南草津店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/28 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	
Hip & Leg 🍃	Basic 🍃		Release&Strength	Basic 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃	
Honoka.K	Mai.N		Hinako.K	Haruka.N		Seina.K	Haruka.N	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Waist 🍃	jump to burn		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	
Haruka.N	Ayu		Seina.K	Honoka.K		Hinako.K	Honoka.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃		Basic 🍃			Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃	
Hinako.K	Mai.N		Hinako.K			Hinako.K	Haruka.N	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Waist 🍃	jump to burn							jump to burn
Seina.K	Ayu							Honoka.K
close								close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🍃								Basic 🍃
Haruka.N								Haruka.N
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃		
			Haruka.N	Hinako.K	Seina.K	Haruka.N		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃	jump to burn		
			Honoka.K	Seina.K	Hinako.K	Honoka.K		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Basic 🍃	Release&Strength	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃		
			Haruka.N	Hinako.K	Hinako.K	Haruka.N		

pilates K 南草津店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/28 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 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿	jump to burn	Stretch & Conditioning 🌿
Honoka.K		Hinako.K	Honoka.K		Haruka.N	Honoka.K	Haruka.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Release&Strength		jump to burn	Waist 🌿		Release&Strength	Basic 🌿	Waist 🌿
Hinako.K		Honoka.K	Honoka.K		Hinako.K	Hinako.K	Honoka.K
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist 🌿		Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿
Honoka.K		Hinako.K			Haruka.N	Honoka.K	Haruka.N
16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic 🌿						Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
Hinako.K						Hinako.K	Honoka.K
						close	
		17:30 ~ 18:30					
		Waist 🌿					
		Honoka.K					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic 🌿	Release&Strength	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
		Haruka.N	Hinako.K	Natsumi.F	Honoka.K		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿		
		Honoka.K	Haruka.N	Haruka.N	Hinako.K		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	jump to burn		
		Haruka.N	Hinako.K	Natsumi.F	Honoka.K		

🍃：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。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24			
月	火	水	木	金	土	日	月			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
Basic 🏋️	Waist 🏋️			Release&Strength	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️				
Haruka.N	Seina.K			Hinako.K	Hinako.K	Seina.K				
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️			Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️				
Haruka.N	Haruka.N			Seina.K	Honoka.K	Haruka.N				
close	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Waist 🏋️			Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️				
	Seina.K			Hinako.K	Haruka.N	Seina.K				
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
					Stretch & Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️				
	close				close					
					17:30 ~ 18:30					
					jump to burn					
				Honoka.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
jump to burn	Back & Arm 🏋️			Waist 🏋️	Waist 🏋️					
Ayu	Hinako.K			Seina.K	Seina.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️				jump to burn					
Ayu	Haruka.N				Honoka.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🏋️	Release&Strength				Hip & Leg 🏋️					
Seina.K	Hinako.K		Honoka.K							

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	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
Hinako.K	Haruka.N		Seina.K	Honoka.K	Haruka.N	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🌱	jump to burn		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	
Seina.K	Honoka.K		Seina.K	Haruka.N	Honoka.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	
Hinako.K			Hinako.K	Honoka.K	Seina.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					jump to burn	Release&Strength
					未定	Hinako.K
	close					
17:30 ~ 18:30	Back & Arm 🌱					
Haruka.N						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	jump to burn			
Honoka.K	Hinako.K	Seina.K	Honoka.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
Haruka.N	Seina.K	Hinako.K	Ayu			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
jump to burn	Release&Strength	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
未定	Hinako.K	Seina.K	Ayu			

🌱 : 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。