

pilates K 春日店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/10/18 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre		Basic	Hip&Leg	Basic		Hip&Leg	Basic
Karin.M		Mai.M	Mai.M	karin.N		Mai.M	Mai.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Leg Lines	Pilates Cardio	Hip&Leg		Body Balance	Back&Arm
Mai.M		karin.N	Karin.M	Mai.M		karin.N	Chizuru.S
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	Hip&Leg	Body Balance		Basic	
		Mai.M	Mai.M	karin.N		Mai.M	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic	Hip&Leg			
			Mai.M	Mai.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg	Pilates Cardio	Pilates Barre	Shape up waist			Back&Arm	Basic
karin.N	Karin.M	Chizuru.S	Karin.M			Chizuru.S	karin.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Back&Arm	Release&Strength				Leg Lines	Back&Arm
Karin.M	Chizuru.S	karin.N				karin.N	Chizuru.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength	Pilates Barre	Back&Arm				Pilates Barre	Hip&Leg
karin.N	Chizuru.S	Chizuru.S				Chizuru.S	karin.N

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

・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時間前まで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		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/10/18 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip&Leg	Pilates Cardio	Basic		Back&Arm	Pilates Barre		Basic
Mai.M	Karin.M	karin.N		Chizuru.S	Karin.M		Mai.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Back&Arm	Pilates Barre		Waist	Leg Lines		Back&Arm
Karin.M	Chizuru.S	Karin.M		karin.N	karin.N		Chizuru.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Hip&Leg	Release&Strength		Pilates Cardio			Basic
Mai.M	Karin.M	karin.N		Chizuru.S			Mai.M
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Waist	Shape up waist					
	Karin.M	Karin.M					
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Leg Lines	Pilates Barre			Waist	Pilates Cardio	Pilates Barre	Waist
karin.N	Chizuru.S			karin.N	Chizuru.S	Karin.M	Karin.M
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Leg Lines	Basic	Hip&Leg	Back&Arm
Karin.M				karin.N	Mai.M	karin.N	Chizuru.S
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist				Basic	Back&Arm	Shape up waist	Pilates Cardio
karin.N				Mai.M	Chizuru.S	Karin.M	Karin.M

pilates K 春日店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2025/10/18 更新	
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Hip&Leg		Shape up waist	Back&Arm		Pilates Cardio	
Chizuru.S	Mai.M		Karin.M	Chizuru.S		Karin.M	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	Pilates Cardio		Back&Arm	Shape up waist		Basic	
Mai.M	Karin.M		Chizuru.S	Karin.M		Mai.M	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio	Basic		Pilates Barre			Hip&Leg	
Chizuru.S	Mai.M		Karin.M			Karin.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Hip&Leg	Pilates Barre						
Mai.M	Karin.M						
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back&Arm			Release&Strength	Basic	Pilates Cardio	Leg Lines	
Chizuru.S			karin.N	Mai.M	Chizuru.S	karin.N	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Back&Arm	Pilates Barre	Basic	Basic	
			Chizuru.S	Karin.M	Mai.M	Mai.M	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Leg Lines	Hip&Leg	Back&Arm	Body Balance	
			karin.N	Mai.M	Chizuru.S	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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前まで切ったキャンセルは、時間前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。