

pilates K 春日店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/11/18 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	Leg Lines				
Chizuru.S	Mai.M		Mai.M			karin.N	karin.N				
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			
								Waist			
Reset Flow	Mai.M										
Karin.M	close							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		2025/11/18 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	17:30 ~ 18:30	close
										Pilates Cardio	
										Chizuru.S	
										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			Waist	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時間前までにお申し込みしております。
・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

2025/11/18

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	Ayumi.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		
	Karin.M			Chizuru.S	Chizuru.S	Karin.M		
	close			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	Pilates Barre			Body Balance	Hip&Leg		
	Chizuru.S	Chizuru.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					
Karin.M	karin.N	karin.N	Ayana.S					

pilates K 春日店

【 11/25 ~ 】

スケジュール

2025/11/18

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ですが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。