

pilatesK 宇都宮店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/15 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
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		
	jump to burn	Waist spXmas 🏊		Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊			
	MAI.I	KAL.I		KAL.I	Aika.N	KAL.I			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Stretch & Conditioning 🏊	Leg Lines		Pilates Cardio	Leg Lines	Body Balance			
	MAI.I	MAI.I		Aika.N	MAI.I	Aika.N			
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Waist spXmas 🏊			Basic 🏊	Waist spXmas 🏊	Hip & Leg 🏊			
	KAL.I			KAL.I	Itsuki	KAL.I			
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
						Pre Basic 🏊		Back & Arm 🏊	
						Itsuki		Aika.N	
						17:30 ~ 18:30		close	
						Pilates Workout			
	Aika.N								
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close
	Pre Basic 🏊	Pilates Cardio		Leg Lines	Pilates Barre				
Itsuki	Aika.N	KAL.I	Itsuki						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Waist spXmas 🏊	Release&Strength						
Aika.N	KAL.I	MAI.I	Itsuki						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back & Arm 🏊	Body Balance	Basic 🏊	Waist spXmas 🏊						
Aika.N	Aika.N	MAI.I	Aika.N						

pilatesK 宇都宮店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Release&Strength	Pilates Workout		Back & Arm 🍌	Body Balance	Waist spXmas 🍌		Basic 🍌	
Itsuki	Aika.N		Itsuki	Aika.N	MAI.I		KALI	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist spXmas 🍌	Pre Basic 🍌		Basic 🍌	Shape up waist	Leg Lines		Pilates Workout	
MAI.I	Itsuki		Aika.N	Itsuki	MAI.I		Aika.N	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre			Pilates Workout	Leg Lines	Release&Strength		Hip & Leg 🍌	
Itsuki			Aika.N	MAI.I	Itsuki		KALI	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back & Arm 🍌		Pre Basic 🍌	
					Aika.N		MAI.I	
					17:30 ~ 18:30		close	
					Pre Basic 🍌			
Itsuki		close						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
jump to burn			Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Waist spXmas 🍌	Shape up waist		
KALI			KALI	MAI.I	KALI	Itsuki		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Leg Lines	Waist spXmas 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌				
MAI.I	MAI.I	Aika.N	KALI	Aika.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🍌	Leg Lines	Pilates Cardio	Shape up waist	Pilates Barre				
KALI	MAI.I	Aika.N	Itsuki	Itsuki				

 : 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週間前迄を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。

pilatesK 宇都宮店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/15 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Stretch & Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿		Release&Strength	Pilates Workout		
MAI.I		KAI.I	KAI.I	KAI.I		Itsuki	Aika.N		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg 🌿		Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
KAI.I		KAI.I	KAI.I	KAI.I		KAI.I	Itsuki		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Pre Basic 🌿	Release&Strength	jump to burn		Shape up waist			
		Itsuki	Itsuki	MAI.I		Itsuki			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Hip & Leg 🌿	Pilates Barre					
			KAI.I	MAI.I					
	17:30 ~ 18:30								
	Shape up waist								
	Itsuki								
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🌿	Body Balance	Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌿					
Itsuki	Aika.N	Aika.N	MAI.I	MAI.I					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
jump to burn	Waist spXmas 🌿	Release&Strength		Leg Lines		Basic 🌿			
MAI.I	Aika.N	Itsuki		MAI.I		KAI.I			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Shape up waist	Basic 🌿	Pilates Workout		Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿				
Itsuki	MAI.I	Aika.N	KAI.I	KAI.I					

pilatesK 宇都宮店		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌	jump to burn				
	Aika.N	Itsuki	MAI.I				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Shape up waist	Pilates Workout	Back & Arm 🍌				
	Itsuki	Aika.N	Aika.N				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Body Balance	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌				
	Aika.N	KAI.I	MAI.I				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist 🍌	Pilates Cardio				
		KAI.I	Aika.N				
		17:30 ~ 18:30					
		Body Balance					
	Aika.N						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close					
Waist spXmas 🍌	Basic 🍌						
MAI.I	KAI.I						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
jump to burn	Waist 🍌						
MAI.I	MAI.I						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Pre Basic 🍌	Leg Lines						
Itsuki	MAI.I						

 : 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時間前まで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。