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	*	*	±	±	Ħ	月
	10:30 ~ 11:30 jump to burn	Waist spXmas		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	10:30 ~ 11:30 Basic	
	MAI.I	KAI.i		KAI.i	Aika.N	KAI.i	
	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning	12:30 ~ 13:30 Leg Lines		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio	12:00 ~ 13:00 Leg Lines	12:30 ~ 13:30 Body Balance	
	MAI.I	MAI.I		Aika.N	MAI.I	Aika.N	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Waist spXmas			Basic	Waist spXmas	Hip & Leg	
	KAI.i		close	KAI.i	Itsuki	KAI.i	
			0.000		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Pre Basic	Back & Arm	
		close			Itsuki	Aika.N	
close	close	U.1.1.		close	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout		close
					Aika.N		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Pre Basic	Pilates Cardio	Leg Lines	Pilates Barre		close	
	Itsuki	Aika.N	MAI.I	Itsuki	close		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	3.1340		
	Hip & Leg	Basic	Waist spXmas	Release&Strength			
	Aika.N	KAI.i	KAI.i	Itsuki			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Body Balance	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas			
	Aika.N	Aika.N	MALI	Aika.N			
		1	I .	l			

pilate	sК	宇都宮は	ī					ľ	12/0)9	~	12/1	6	1	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			±			目		月		火	
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		10:30	~	11:30
Releas	se&St	rength	Pilat	es Wor	kout				Bac	k&An	m	Bod	y Bala	nce	Waist	spXn	nas		E	Basic	
	Itsuki			Aika.N						Itsuki			Aika.N			MAI.I				KAI.i	
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	spXr	nas	Pre	Basic					E	Basic		Shap	e up v	vaist	Le	eg Lin	es		Pilat	es Wo	rkout
	MAI.I			Itsuki						Aika.N			Itsuki			MAI.I				Aika.N	
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30
Pila	ites B	arre							Pilat	es Wo	rkout	Le	g Line	es	Releas	se&St	rength		Hij	p&Leg	ı
	Itsuki	ı					close			Aika.N			MAI.I			Itsuki				KAI.i	
							CIUSO					15:00	~	16:00	16:30	~	17:30				
													k & Arn		Pre	Basi					
				close									Aika.N			Itsuki					
	close									close		17:30 Pre	Basic					close		close	
													Itsuki								
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00								18:00	~	19:00
jum	p to l	burn	Hip & Leg			Stretch & Conditioning			Waist spXmas						close				Sha	pe up v	waist
	MAI.I			KAI.i			MAI.I			KAI.i			close							Itsuki	
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		01080						19:30	~	20:30
Le	eg Lin		Waist spXmas			Basic		Hip & Leg									Bac	Back & Arm			
	MAI.I			KAI.i			Aika.N			KAI.i										Aika.N	
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00								21:00	~	22:00
E	Basic		Le	eg Line	s	Pilat	tes Card	lio	Sha	pe up	waist								Pila	ates B	arre
	KAI.i			MAI.I			Aika.N			Itsuki										Itsuki	

	sK	宇都宮店				ľ	12/1	17	~	12/2	4	1	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		±					Ħ		Я		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
Stretch &	.Condit	tioning			Hip	&Leg	Waist	t spXn	nas	В	asic			Relea	se&St	rength	Pilate	es Woi	kout
	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	Е	Basic		Hip	&Leg			E	Basic		Bac	k&Arr	n
	KAI.i					KAI.i		KAI.i			KAI.i				KAI.i			Itsuki	
					13:30	~ 14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30			
					Pre	Basic	Releas	se&St	rength	jum	to bu	ırn		Sha	oe up	waist			
				close		Itsuki		Itsuki			MAI.I				Itsuki		1		
			•	31088			15:00	~	16:00	16:30	~	17:30					ĺ		
							Hip	&Leç	9	Pilat	es Ba	rre							
	close							KAI.i			MAI.I						1	close	
	CIUBO						17:30	~	18:30								1	CIUSO	
						close	Shap	pe up	waist				close		close				
								Itsuki									1		
								itsuki									Į.		
								itsuki											
18:00	~	19:00	18:00	~ 19:00	18:00	~ 19:00		itsuki						18:00	~	19:00	18:00	~	19:00
	~ Basic			~ 19:00		~ 19:00 k&Arm		Itsuki			plose				~ ates B		18:00 Stretch &		
			Body		Вас						olose					arre			
	Basic		Body	/ Balance Aika.N	Вас	k&Arm		close		,	plose				ates B	arre		Condi	
Pre	Basic Itsuki	20:30	Body 19:30	/ Balance Aika.N	Bac 19:30	k & Arm Aika.N					olose			Pil:	ates B	arre 20:30	Stretch &. 19:30	Condi	tioning
Pre	Basic Itsuki	20:30	Body 19:30 Waist	y Balance Aika.N ~ 20:30	Bac 19:30	k & Arm Aika.N ~ 20:30					olose			Pil:	MAI.I	20:30 es	Stretch &. 19:30	Condi	tioning
Pre	Itsuki	20:30	Body 19:30 Waist	y Balance Aika.N 20:30 spXmas	Bac 19:30	k & Arm Aika.N 20:30 se& Strength					olose			Pil:	MAI.I ~ eg Lin	20:30 es	Stretch &. 19:30	MALI MALI MALI KALI	tioning
19:30 jum 21:00	Itsuki	20:30 urn 22:00	19:30 Waist	/ Balance Aika.N ~ 20:30 spXmas Aika.N	19:30 Releas	k & Arm Aika.N ~ 20:30 se&Strength Itsuki				,	olose			19:30 L	MAI.I ~ eg Lin	20:30 es 22:00	19:30 E	MALI MALI MALI KALI	20:30 22:00

pilatesK 宇都宮原 12/25				12/26		12/27			12/28			12/31]	スケジュール 12/30	12/31
木		_		•		±			E			Я		火	水
		10	0:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30			~	*
			Back & Arm				Pre Basic		jump to burn						
				Aika.N			Itsuki			MAI.I					
		12	2:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				
			Sha	pe up v	waist	Pilate	es Wo	rkout	Bac	k&Arı	n				
				Itsuki			Aika.N			Aika.N					
		13	3:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30				
			Body Balance			Hip & Leg			Basic						
clos		L		Aika.N			KAI.i			MAI.I					
5.55	-					15:00	~	16:00	16:30	~	17:30				
			close			Waist		Pilates Cardio							
							KAI.i		Aika.N						
						17:30	~	18:30							
						Body Balance Aika.N						close		close	close
8:00 ~	10.0	0 19	2.00	~	19:00										
		10			19:00										
Waist spX	mas		E	Basic						close					
MAI	.I			KAI.i											
9:30 ~	20:3	0 19	9:30	~	20:30	1	close								
jump to	burn		١	Naist											
MAI	.I		MAI.I												
1:00 ~	22:0	0 2:	L:00	~	22:00										
Pre Bas	sic		L	eg Line	es										
Itsul				MALI		1			1						ı

:保護可能レグス ・フスの開発されて、シストラケト・ドラをは、上変更となる場合がございます。原郷はWEBサイトをご確認ください。 ・フスの開発されて、シストラケト・ドラをは、上変更要なこれで、アフォー ・レンス、加強時間1時間を切ってのキャンセルは開催がキンセルとなります。 米海南男子キアレルが月2回以上で、黒月の予算の可能の強い「にいっているとなっている。