

pilatesK 宇都宮店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/18 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 jump to burn MALI	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas KALI	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg KALI	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Aika.N	10:30 ~ 11:30 Basic KALI	close				
	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning MALI	12:30 ~ 13:30 Leg Lines MALI		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Aika.N	12:00 ~ 13:00 Leg Lines MALI	12:30 ~ 13:30 Body Balance Aika.N					
	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas KALI	close		13:30 ~ 14:30 Basic KALI	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Itsuki	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg KALI					
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Itsuki		16:30 ~ 17:30 Back&Arm Aika.N			
						17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Aika.N		close			
						close					
									18:00 ~ 19:00 Pre Basic Itsuki	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Aika.N	18:00 ~ 19:00 Leg Lines MALI
						19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Aika.N		19:30 ~ 20:30 Basic KALI	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas KALI	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Itsuki	
	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Aika.N	21:00 ~ 22:00 Body Balance Aika.N		21:00 ~ 22:00 Basic MALI	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas 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	MALi		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												
MALi	Itsuki		Aika.N	Itsuki	MALi		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	MALi	Itsuki		KALi												
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close											
					Back&Arm		Pre Basic												
		Aika.N			Itsuki														
		17:30 ~ 18:30			close														
		Pre Basic																	
Itsuki		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close	close	close	close													
	close						close	close	close	close									
											close	close	close	close	close				
																close	close	close	close
		close																	
close			close																

※体験可習いレッスン
 ・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 サイトをご覧ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立て下さい。
 ・レッスン開始前夜1時前迄を切っで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。

pilatesK 宇都宮店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/16	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				
MAL.I		KAL.I	KAL.I	KAL.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				
KAL.I		KAL.I	KAL.I	KAL.I		KAL.I	Itsuki				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	close		
		Pre Basic	Release&Strength	jump to burn		Shape up waist					
		Itsuki	Itsuki	MAL.I		Itsuki					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			Hip&Leg	Pilates Barre							
			KAL.I	MAL.I							
			17:30 ~ 18:30	close							
	Shape up waist										
	Itsuki										
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Pre Basic	Body Balance	Back&Arm	Pilates Barre			Stretch&Conditioning					
Itsuki	Aika.N	Aika.N	MAL.I			MAL.I					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30					
jump to burn	Waist spXmas	Release&Strength	Leg Lines			Basic					
MAL.I	Aika.N	Itsuki	MAL.I			KAL.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	MAL.I	Aika.N	KAL.I			KAL.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	MAL.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	KAL.I	MAL.I			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Waist	Pilates Cardio			
		KAL.I	Aika.N			
		17:30 ~ 18:30	close			
		Body Balance				
	Aika.N					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close		
Waist spXmas	Basic					
MAL.I	KAL.I					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
jump to burn	Waist					
MAL.I	MAL.I					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close		
Pre Basic	Leg Lines					
Itsuki	MAL.I					

※休館可能レッスン
 ・クラスの運営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がキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し出ください。
 ・レッスン開始時間15分前までのごキャンセルは可能となります。
 ※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。