

pilatesK 春日店		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/11/21 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	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Basic		Leg Lines	Hip&Leg	Reset Flow	Waist spXmas		
		Ayana.S		karin.N	Ayana.S	Karin.M	karin.M		
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
		Hip&Leg		Back&Arm	Pilates Barre	Basic	Reset Flow		
		Karin.M		Chizuru.S	Chizuru.S	Ayana.S	karin.N		
		close		13:30 ~ 14:30	Release&Strength	Back&Arm	Shape up waist	close	
				karin.N	Chizuru.S	Karin.M			
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Basic	Hip&Leg			
					Ayana.S	Ayana.S			
					close				
				17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio				
				Chizuru.S					
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00
				Basic	Pilates Barre	Hip&Leg			Back&Arm
		Ayana.S		Chizuru.S	Ayana.S	Chizuru.S			
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Waist spXmas		Back&Arm	Pilates Cardio	Hip&Leg			
		karin.N		Chizuru.S	Chizuru.S	Karin.M			
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Body Balance		Hip&Leg	Basic	Pilates Barre			
		karin.N		karin.N	Ayana.S	Chizuru.S			

pilatesK 春日店		【 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	
Basic		Back&Arm				Body Balance		Back&Arm		Pilates Cardio				Hip&Leg	
Mirai.B		Chizuru.S				Karin.N		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				12:00 ~ 13:00	
Release&Strength		Basic				Waist spXmas		Shape up waist		Hip&Leg				Back&Arm	
karin.N		Ayana.S				Karin.N		Karin.M		Ayana.S				karin.N	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Shape up waist						Pilates Cardio		Basic		Waist spXmas				Basic	
Mirai.B						Chizuru.S		Karin.M		karin.M				Ayana.S	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
								Pilates Cardio		Pilates Barre					
								Chizuru.S		Ayana.S					
								close							
				17:30 ~ 18:30				Reset Flow							
						Karin.M									
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00			
Body Balance		Hip&Leg		Basic		Back&Arm		Waist spXmas							
Karin.N		Karin.M		Ayana.S		Chizuru.S		Karin.M							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Leg Lines		Basic		Pilates Cardio		Basic		Basic							
karin.N		Ayana.S		Chizuru.S		Mirai.B		karin.M							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Waist spXmas		Reset Flow		Back&Arm		Leg Lines				Body Balance					
Karin.M		Karin.M		Chizuru.S		Mirai.B				Karin.N					

・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週間前までにお申し立てください。
 ・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 春日店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/21 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						
Basic		Back&Arm	Basic	Pilates Barre		Pilates Cardio	Release&Strength						
Ayana.S		Chizuru.S	Ayana.S	Chizuru.S		Chizuru.S	karin.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						
Pilates Cardio		Basic	Pilates Cardio	Back&Arm		Basic	Back&Arm						
Chizuru.S		Ayana.S	Chizuru.S	Chizuru.S		Karin.M	Chizuru.S						
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close						
		Pilates Barre	Hip&Leg	Basic		Back&Arm							
		Chizuru.S	Ayana.S	karin.N		Chizuru.S							
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close							
			Pilates Barre	Leg Lines									
			Chizuru.S	karin.N									
			close	close									
		17:30 ~ 18:30											
		Back&Arm											
		Ayana.S											
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Release&Strength	Leg Lines	Basic				Pilates Barre	Hip&Leg						
karin.N	karin.N	Ayana.S				Ayana.S	Karin.M						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Hip&Leg	Basic	Reset Flow				Waist spXmas	Basic						
Karin.M	Karin.M	Karin.M				Karin.M	karin.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic	Pilates Cardio	Shape up waist				Hip&Leg	Pilates Cardio						
karin.N	karin.M	Karin.M				Ayana.S	Karin.M						

pilatesK 春日店		【 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
	Pilates Barre	Leg Lines	Basic			
	Chizuru.S	karin.N	karin.M			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Back&Arm	Basic	Reset Flow			
	Misaki.Y	karin.N	Karin.N			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Pilates Cardio	Pilates Barre	Body Balance			
	Chizuru.S	Chizuru.S	karin.N			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Waist	Shape up waist			
		karin.N	Karin.M			
		close				
		17:30 ~ 18:30				
	Pilates Cardio					
	Chizuru.S					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Waist spXmas	Shape up waist					
karin.M	Karin.M					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Reset Flow	Back&Arm					
Karin.N	Chizuru.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Release&Strength	Basic					
karin.N	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、1週間前迄に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。