

| pilatesK 春日店 |       | 【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール                       |   |  |   |  |  | 2025/12/05 更新                            |   |
|--------------|-------|--|---|--|---|--|--|--|---|
| 月            | 火     | 水  | 木   | 金  | 土   | 日  | 月  |  |   |
| close        | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Ayana.S              | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Karin.M       | 10:30 ~ 11:30<br>Leg Lines<br>Karin.N        | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Ayana.S       | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>Karin.M   | 10:30 ~ 11:30<br>Waist spXmas<br>Karin.M     | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Ayana.S        | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>Karin.N      |
| close        | close | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Karin.M          | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Chizuru.S    | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Karin.N       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Chizuru.S | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Ayana.S        | 12:30 ~ 13:30<br>Reset Flow<br>Karin.N       | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Ayana.S        | 12:30 ~ 13:30<br>Reset Flow<br>Karin.N      |
| close        | close | 13:30 ~ 14:30<br>Release & Strength<br>Karin.N | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S    | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Chizuru.S | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Ayana.S           | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Ayana.S    | 16:30 ~ 17:30<br>Ayana.S                     | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Chizuru.S | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Chizuru.S         |
| close        | close | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Ayana.S              | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Chizuru.S | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Ayana.S        | 19:30 ~ 20:30<br>Waist spXmas<br>Karin.N    | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Chizuru.S | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Karin.M    | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Chizuru.S |
| close        | close | 19:30 ~ 20:30<br>Waist spXmas<br>Karin.N       | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S    | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Chizuru.S | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>Karin.N    | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Karin.N    | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Ayana.S            | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Chizuru.S | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Chizuru.S |

| pilatesK 春日店                                   |  | 【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール                     |  |  |  |  |  | 12/15 12/16                              |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  |  |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Mirai.B              | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Karin.N     | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S   | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Karin.M   | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Chizuru.S | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Ayana.S        | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Ayana.S    | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Ayana.S        | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Ayana.S    |
| 12:00 ~ 13:00<br>Release & Strength<br>Karin.N | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Ayana.S        | 12:00 ~ 13:00<br>Waist spXmas<br>Karin.N     | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Karin.N | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Ayana.S        | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Ayana.S        | 12:30 ~ 13:30<br>Waist spXmas<br>Ayana.S | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Karin.N   | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Karin.N   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Ayana.S        |
| 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Mirai.B     | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Ayana.S        | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Chizuru.S | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Karin.M          | 14:30 ~ 15:30<br>Waist spXmas<br>Karin.M     | 14:30 ~ 15:30<br>Waist spXmas<br>Karin.M     | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Ayana.S        | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Ayana.S        | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Ayana.S        | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Ayana.S        |
| close  | close                                    | close  | close                                      | close  | close  | close                                    | close                                    | close                                    | close                                    |
| 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Karin.N       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Karin.N    | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Ayana.S            | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Chizuru.S   | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Chizuru.S | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Mirai.B            | 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>Karin.M   | 18:00 ~ 19:00<br>Waist spXmas<br>Karin.M | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Karin.M        | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Karin.M        |
| 19:30 ~ 20:30<br>Leg Lines<br>Karin.N          | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Ayana.S        | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Chizuru.S | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Mirai.B          | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Mirai.B            | 19:30 ~ 20:30<br>Leg Lines<br>Mirai.B        | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Karin.M        | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Karin.M        | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Karin.M        | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Karin.M        |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist spXmas<br>Karin.M       | 21:00 ~ 22:00<br>Reset Flow<br>Karin.M   | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Chizuru.S     | 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>Mirai.B      | 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>Mirai.B        | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Karin.M            | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>Karin.N |

\*休講可能なレッスン

\*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時間前迄にお願いしております。

\*レッスン開始時刻1時間前を切って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。

| 【 12/17 ~ 12/24 】                            |   |  |  | スケジュール                                     |       |   |   | 2025/12/05 | 更新    |
|--|---|--|--|--|-------|---|---|------------|-------|
| 12/17  | 12/18   | 12/19  | 12/20  | 12/21                                      | 12/22 | 12/23   | 12/24   |            |       |
| 水<br>10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Ayana.S       | 木<br>10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S | 金<br>10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Ayana.S         | 土<br>10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Chizuru.S | 日<br>10:30 ~ 11:30                         | 月     | 火<br>10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Chizuru.S | 水<br>10:30 ~ 11:30<br>Release & Strength<br>Karin.N |            |       |
| 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Cardio<br>Chizuru.S |   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Ayana.S              | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Chizuru.S     | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S   |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Karin.M                 | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S            |            |       |
| close  | close   | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Chizuru.S    | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Ayana.S            | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Karin.N          | close | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>Chizuru.S       | 16:30 ~ 17:30<br>Leg Lines<br>Karin.N               | close      | close |
|  |   | close  | close  | close                                      |       | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Ayana.S            |   |            |       |
|  |   | 18:00 ~ 19:00<br>Release & Strength<br>Karin.N | 18:00 ~ 19:00<br>Leg Lines<br>Karin.N            | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Ayana.S          |       | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Ayana.S         | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Karin.M               |            |       |
|  |   | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Karin.M          | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Karin.M                | 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>Karin.M     |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist spXmas<br>Karin.N          | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Karin.N                   |            |       |
|  |   | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Karin.N              | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Karin.M       | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>Karin.M |       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Ayana.S             | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Karin.M          |            |       |
|  |   | close  | close  | close                                      |       | close   | close   |            |       |
|  |   | 18:00 ~ 19:00<br>Waist spXmas<br>Karin.M       | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Karin.M       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Karin.M          |       | close   | close   |            |       |
|  |   | 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>Karin.M         | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S         | 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>Karin.M     |       | close   | close   |            |       |
|  |   | 21:00 ~ 22:00<br>Release & Strength<br>Karin.N | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Karin.M                | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Karin.M          |       | close   | close   |            |       |
|  |   | close  | close  | close                                      |       | close   | close   |            |       |

| 【 12/25 ~ 12/31 】                                |  |  |   | スケジュール                                   |       |       |       | 12/31 |
|--|--|--|---|--|-------|-------|-------|-------|
| 12/25  | 12/26                                      | 12/27  | 12/28                                       | 12/29                                    | 12/30 | 火     | 水     |       |
| 木<br>10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Chizuru.S | 金<br>10:30 ~ 11:30<br>Leg Lines<br>karin.N | 土<br>10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>karin.M         | 日<br>10:30 ~ 11:30                          |  |       |       |       |       |
| close  | close                                      | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Misaki.Y        | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>karin.N           | 12:30 ~ 13:30<br>Reset Flow<br>Karin.N   | close | close | close | close |
|  |  | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Chizuru.S   | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Chizuru.S | 14:30 ~ 15:30<br>Body Balance<br>karin.N |       |       |       |       |
|  |  | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>karin.N              | 16:30 ~ 17:30<br>Shape up waist<br>Karin.M  |  |       |       |       |       |
|  |  | close  | close                                       | close                                    |       |       |       |       |
|  |  | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Cardio<br>Chizuru.S   |   |  |       |       |       |       |
|  |  | 18:00 ~ 19:00<br>Waist spXmas<br>Karin.M       | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Karin.M  | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Karin.M        |       |       |       |       |
|  |  | 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>Karin.M         | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Chizuru.S    | 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>Karin.M   |       |       |       |       |
|  |  | 21:00 ~ 22:00<br>Release & Strength<br>Karin.N | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Karin.M           | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Karin.M        |       |       |       |       |
|  |  | close  | close                                       | close                                    |       |       |       |       |
|  |  | close  | close                                       | close                                    |       |       |       |       |

:休憩可能なレッスン

・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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始後は原則キャンセル不可となります。セミナー等の場合は時間枠内キャンセル不可となります。

※毎回外キヤンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。