


pilatesK 宇都宮店		【 12/01 ~ 12/08 】						スケジュール		2025/12/09 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							
	Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱								
	Aika.N	MAI.I		Itsuki	Itsuki	MAI.I								
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
	Body Balance	Hip & Leg 🌱		Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Body Balance								
	Aika.N	Haruka.I		Aika.N	Aika.N	Aika.N								
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30								
	Waist spXmas 🌱			Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Leg Lines								
	Yu.			Itsuki	Itsuki	MAI.I								
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30						
						Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱						
						Itsuki		Aika.N						
						17:30 ~ 18:30		close	close	close				
						Pilates Workout								
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close					
Pre Basic 🌱	Pilates Barre		Leg Lines	jump to burn										
Itsuki	Haruka.I	MAI.I	MAI.I											
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30											
Leg Lines	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Stretch & Conditioning 🌱											
MAI.I	Aika.N	Itsuki	MAI.I											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Back & Arm 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱											
Itsuki	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		MAI.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 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	Hip & Leg 🌱	Release&Strength		Leg Lines	
Itsuki			Aika.N	Aika.N	Itsuki		MAI.I	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱	
					Aika.N		Itsuki	
					17:30 ~ 18:30			
					Pre Basic 🌱			
			Itsuki					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	
jump to burn		Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist spXmas 🌱			Shape up waist	
MOE.H		Aika.N	MAI.I	Momoka.Y			Itsuki	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱				
MOE.H	MAI.I	Aika.N	Momoka.Y	Aika.N				
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				
MAI.I	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		2025/12/09 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		MOE.H	MAI.I	Itsuki		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		jump to burn	Basic	Hip & Leg		Basic	Back & Arm		
Aika.N		MOE.H	MAI.I	Itsuki		MAI.I	Aika.N		
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			
			Leg Lines	Pilates Barre					
			MAI.I	MAI.I					
			17:30 ~ 18:30	close					
			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		MOE.H		MAI.I	
19:30 ~ 20:30	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	Hip & Leg	Basic					
MAI.I	Aika.N	Itsuki	MOE.H	Itsuki					
21:00 ~ 22:00	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	Leg Lines	Waist spXmas					
Itsuki	MAI.I	Aika.N	MAI.I	MAI.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 🍷				
	Itsuki	Itsuki	MAI.I				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist 🍷	Pilates Cardio				
		Aika.N	Aika.N				
		17:30 ~ 18:30					
		Body Balance					
	close	Aika.N					
close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Waist spXmas 🍷	Basic 🍷				
		MAI.I	Aika.N				
		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。