

| 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 | | | |
| | Hip & Leg 🌸 | | Waist spXmas 🎄 | | | Hip & Leg 🌸 | | Back & Arm 🌸 | | | |
| | Aika.N | | MAI.I | | | Itsuki | | Itsuki | | | |
| | 12:00 ~ 13:00 | | 12:30 ~ 13:30 | | | 12:00 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | | | |
| | Body Balance | | Hip & Leg 🌸 | | | Pilates Workout | | Hip & Leg 🌸 | | | |
| | Aika.N | | Haruka.I | | | Aika.N | | Aika.N | | | |
| | 13:30 ~ 14:30 | | close | Basic 🌸 | | 13:30 ~ 14:30 | | 14:30 ~ 15:30 | | | |
| | Waist spXmas 🎄 | | | Itsuki | | Waist spXmas 🎄 | | Leg Lines | | | |
| | Yu. | | | Itsuki | | Itsuki | | MAI.I | | | |
| | close | | | 15:00 ~ 16:00 | | 16:30 ~ 17:30 | | Pre Basic 🌸 | | | |
| close | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | close | 18:00 ~ 19:00 | | Back & Arm 🌸 | | | |
| | Pre Basic 🌸 | | Pilates Barre | | | Leg Lines | | Aika.N | | | |
| | Itsuki | | Haruka.I | | | MAI.I | | Pilates Workout | | | |
| | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | | 19:30 ~ 20:30 | | Alka.N | | | |
| | Leg Lines | | Basic 🌸 | | | Waist spXmas 🎄 | | close | | | |
| | MAI.I | | Aika.N | | | Itsuki | | Stretch & Conditioning 🌸 | | | |
| | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | | 21:00 ~ 22:00 | | MAI.I | | | |
| | Back & Arm 🌸 | | Body Balance | | | Basic 🌸 | | WAIST SP XMAS 🎄 | | | |
| | Itsuki | | Aika.N | | | MAI.I | | Aika.N | | | |
| | close | | | close | | close | | close | | | |

| 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 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 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 | | | 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 | close | close | close | close | close |
| close | close | close | close | close | close | close | close |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 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 | 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 | 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、翌日の予約可能回数が1回に制限されます。

※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 | | | | | | | | 2025/12/09 | 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 Stretch & Conditioning | | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg | 10:30 ~ 11:30 Waist spXmas | 10:30 ~ 11:30 Basic | | 10:30 ~ 11:30 Release&Strength | 10:30 ~ 11:30 Pilates Workout | | |
| MAI.I | | MOE.H | MAI.I | Itsuki | | Itsuki | Aika.N | | |
| 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg | | 12:00 ~ 13:00 jump to burn | 12:00 ~ 13:00 Basic | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg | | 12:00 ~ 13:00 Basic | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm | | |
| Aika.N | | MOE.H | MAI.I | Itsuki | | MAI.I | Aika.N | | |
| | close | | close | | | | close | close | close |
| 13:30 ~ 14:30 Pre Basic | | 13:30 ~ 14:30 Release&Strength | 13:30 ~ 14:30 jump to burn | 14:30 ~ 15:30 Basic | | 15:00 ~ 16:00 Leg Lines | 16:30 ~ 17:30 Pilates Barre | | |
| Itsuki | | Itsuki | MAI.I | Itsuki | | MAI.I | MAI.I | | |
| 15:00 ~ 16:00 Shape up waist | | 17:30 ~ 18:30 Shape up waist | Itsuki | | | | | | |
| | close | | close | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 Pre Basic | | 18:00 ~ 19:00 Body Balance | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm | | | 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre | 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning | | |
| Itsuki | | Aika.N | Alka.N | | | MOE.H | MAI.I | | |
| 19:30 ~ 20:30 jump to burn | | 19:30 ~ 20:30 Waist spXmas | 19:30 ~ 20:30 Release&Strength | | | 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg | 19:30 ~ 20:30 Basic | | |
| MAI.I | | Aika.N | Itsuki | | | MOE.H | Itsuki | | |
| 21:00 ~ 22:00 Shape up waist | | 21:00 ~ 22:00 Basic | 21:00 ~ 22:00 Pilates Workout | | | 21:00 ~ 22:00 Leg Lines | 21:00 ~ 22:00 Waist spXmas | | |
| Itsuki | | MAI.I | Alka.N | | | MAI.I | MAI.I | | |

| 【 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 | | | |
| | | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm | 10:30 ~ 11:30 Pre Basic | 10:30 ~ 11:30 jump to burn | | | | | |
| close | | Aika.N | Itsuki | MAI.I | | | | | |
| | | 12:00 ~ 13:00 Shape up waist | 12:00 ~ 13:00 Pilates Workout | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm | | | | | |
| | | Itsuki | Aika.N | Aika.N | | | | | |
| | | 13:30 ~ 14:30 Body Balance | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg | 14:30 ~ 15:30 Basic | | | | | |
| | | Itsuki | Itsuki | MAI.I | | | | | |
| | | 15:00 ~ 16:00 Waist | 16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio | | | | | | |
| | | Aika.N | Aika.N | | | | | | |
| | | 17:30 ~ 18:30 Body Balance | | | | | | | |
| | | Alka.N | | | | | | | |
| | | close | | close | close | close | | | |
| 18:00 ~ 19:00 Waist spXmas | 18:00 ~ 19:00 Basic | | | | | | | | |
| MAI.I | Aika.N | | | | | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 jump to burn | 19:30 ~ 20:30 Waist | | | | | | | | |
| MAI.I | MAI.I | | | | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 Pre Basic | 21:00 ~ 22:00 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。