

pilatesK 宇都宮店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/18 更新		
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
		jump to burn	Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Leg Lines				
		MAI.I	Itsuki		Aika.N	MAI.I				
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
		Hip & Leg 🌿	Shape up waist		Waist 🌿	Body Balance				
		Aika.N	Itsuki		Aika.N	Aika.N				
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Shape up waist					
		MAI.I	Aika.N		Itsuki					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
		Pilates Workout	Body Balance							
		Aika.N	Aika.N							
		17:30 ~ 18:30	close							
		Waist 🌿								
		Aika.N								
		close						close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
						Back & Spine			Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
						Itsuki			Itsuki	Kaoru.H
						19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			Pilates Cardio	
Kaoru.H	Kaoru.H			Aika.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00						
Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Workout		Basic 🌿							
Kaoru.H	Itsuki		Kaoru.H							

pilatesK 宇都宮店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール				
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Basic 🍌	Hip&Leg 🍌	Release&Strength		Waist 🍌	Pre Basic 🍌		Back & Spine	
MAI.I	Kaoru.H	Itsuki		Itsuki	Itsuki		Itsuki	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Leg Lines	Waist 🍌	Basic 🍌		Leg Lines	Back&Arm 🍌		Basic 🍌	
MAI.I	Aika.N	Kaoru.H		MAI.I	Aika.N		Kaoru.H	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Back&Arm 🍌	Pilates Cardio	Shape up waist		Back&Spine			Release&Strength	
Aika.N	Aika.N	Itsuki		Itsuki			Itsuki	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Basic 🍌	jump to burn						
	Kaoru.H	Kaoru.H						
	17:30 ~ 18:30	close						
	Body Balance							
	Kaoru.H							
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist				Pilates Cardio	Leg Lines	Basic 🍌	Hip&Leg 🍌	
Itsuki				Aika.N	MAI.I	MAI.I	Kaoru.H	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic 🍌				Back&Arm 🍌	jump to burn	Waist 🍌	Pilates Barre	
Itsuki				Aika.N	MAI.I	MAI.I	MAI.I	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip&Leg 🍌			Basic 🍌	Waist 🍌	Back&Arm 🍌	Waist 🍌		
Aika.N	MAI.I	Aika.N	Aika.N	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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/18 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🍌	Basic 🍌		Leg Lines	jump to burn		Basic 🍌	Shape up waist	
Aika.N	Kaoru.H		MAI.I	Kaoru.H		Aika.N	Itsuki	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Pilates Cardio		Basic 🍌	Shape up waist		Pilates Workout	Basic 🍌	
Kaoru.H	Aika.N		Kaoru.H	Itsuki		Itsuki	Kaoru.H	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Pilates Workout	
Aika.N	Kaoru.H		Aika.N	Kaoru.H		Aika.N	Aika.N	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00
jump to burn	Back & Arm 🍌		Pilates Barre	Waist 🍌				Back & Arm 🍌
Kaoru.H	Aika.N		MAI.I	MAI.I				Itsuki
17:30 ~ 18:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				17:30 ~ 18:30
Pre Basic 🍌			Back & Spine	Pre Basic 🍌				Hip & Leg 🍌
Itsuki			Itsuki	Itsuki				Kaoru.H
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				close
		Body Balance	Leg Lines					
		Kaoru.H	MAI.I					
		close	close	MAI.I				
				19:30 ~ 20:30				
				Pilates Cardio				
				Aika.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Basic 🍌	Release&Strength							
MAI.I	Itsuki							

pilatesK 宇都宮店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール														
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31										
日	月	火	水	木	金	土										
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30										
Pilates Cardio		Hip & Leg 🌿	Back & Spine		Body Balance	Basic 🌿										
Aika.N		Kaoru.H	Itsuki		Kaoru.H	インストラクター未確定										
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00									
Pre Basic 🌿		Pilates Barre	Hip & Leg 🌿		Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌿										
Itsuki		MAI.I	Kaoru.H		Itsuki	MAI.I										
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30									
Back & Arm 🌿		jump to burn			Hip & Leg 🌿	Basic 🌿										
Aika.N		Kaoru.H			Kaoru.H	インストラクター未確定										
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00								
Release&Strength							Pilates Cardio									
Itsuki							Aika.N	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
close							close	close	close	Pilates Barre	Pilates Barre					
										MAI.I	MAI.I					
	close			close						close	close	close	close			
														18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic 🌿											Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿
			インストラクター未確定											MAI.I	インストラクター未確定	Aika.N
			19:30 ~ 20:30											19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Waist 🌿	Basic 🌿		Leg Lines	Basic 🌿										
		MAI.I	インストラクター未確定		MAI.I	インストラクター未確定										
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Basic 🌿		jump to burn	Body Balance		Pilates Barre											
インストラクター未確定		MAI.I	Kaoru.H		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時間前を切つ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。