

pilatesK 春日店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/28 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 Body Balance karin.N	10:30 ~ 11:30 Waist karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ayana.S	10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.h		
		12:00 ~ 13:00 Waist Karin.M	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg karin.N		12:00 ~ 13:00 Basic Mana.H	12:30 ~ 13:30 Waist natuki.s		
		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg karin.N	14:30 ~ 15:30 Basic Mana.H		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Ayana.S			
		15:00 ~ 16:00 Reset Flow Karin.M	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Mana.H					
		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Karin.M						
					18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Karin.M	18:00 ~ 19:00 Leg Lines karin.N	18:00 ~ 19:00 Basic natuki.s	
					19:30 ~ 20:30 Basic Mana.H	19:30 ~ 20:30 Waist natuki.s	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Ayana.S	
					21:00 ~ 22:00 Shape up waist Karin.M	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg karin.N	21:00 ~ 22:00 Waist natuki.s	

pilatesK 春日店		【 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 Body Balance karin.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm karin.N	10:30 ~ 11:30 Basic karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist natuki.s	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Shiori.h		10:30 ~ 11:30 Basic Ayana.S
12:00 ~ 13:00 Reset Flow Karin.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Karin.M	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Karin.M		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg karin.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Karin.M		12:00 ~ 13:00 Waist natuki.s
13:30 ~ 14:30 Basic karin.N	13:30 ~ 14:30 Release&Strength karin.N	14:30 ~ 15:30 Leg Lines karin.N		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning natuki.s			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayana.S
	15:00 ~ 16:00 Basic Karin.M	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Karin.M					
	17:30 ~ 18:30 Leg Lines karin.N						
18:00 ~ 19:00 Waist natuki.s				18:00 ~ 19:00 Reset Flow Karin.M	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg karin.N	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Shiori.h	18:00 ~ 19:00 Basic Karin.M
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Karin.M				19:30 ~ 20:30 Back&Arm karin.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Karin.M	19:30 ~ 20:30 Shape up waist natuki.s	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning natuki.s
21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning natuki.s				21:00 ~ 22:00 Waist Karin.M	21:00 ~ 22:00 Leg Lines karin.N	21:00 ~ 22:00 Basic Ayana.S	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Karin.M

・休館可能レッスン
 ・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 時間前まで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 春日店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/28 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Stretch&Conditioning	Hip&Leg		Back&Arm	Shape up waist		Back&Arm	Waist	
natuki.s	Karin.M		Ayana.S	natuki.s		Ayana.S	natuki.s	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic	Waist		Release&Strength	Hip&Leg		Basic	Pilates Barre	
Karin.M	natuki.s		karin.N	Karin.M		Karin.M	Ayana.S	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Shape up waist	Reset Flow		Basic	Reset Flow		Hip&Leg	Pilates Cardio	
natuki.s	Karin.M		Karin.M	Karin.M		Ayana.S	Karin.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	
Hip&Leg	Body Balance		Pilates Barre	Basic			Back&Arm	
Karin.M	natuki.s		Ayana.S	Yuri			Ayana.S	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
			Hip&Leg	Body Balance				
			karin.N	natuki.s				
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
Waist			Pilates Cardio	Pilates Barre			Basic	
natuki.s			Karin.M	Karin.M			natuki.s	
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
						Body Balance	Waist	
						natuki.s	natuki.s	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Waist	Basic	
						natuki.s	Yuri	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Basic	Shape up waist	
						Yuri	natuki.s	

pilatesK 春日店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm		Stretch&Conditioning	Waist		Basic	Leg Lines	
Ayana.S		natuki.s	natuki.s		karin.N	karin.N	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic		Leg Lines	Back&Arm		Shape up waist	Basic	
Yuri		karin.N	Ayana.S		natuki.s	Yuri	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre		Waist			Back&Arm	Pilates Barre	
Ayana.S		natuki.s			karin.N	Karin.M	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	
Shape up waist						Stretch&Conditioning	
Karin.M						natuki.s	
						17:30 ~ 18:30	
						Reset Flow	
						Karin.M	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic	Hip&Leg	Basic	Reset Flow		
		Yuri	Karin.M	Yuri	Karin.M		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Back&Arm	Basic	Pilates Barre	Waist		
		karin.N	Yuri	Ayana.S	Karin.M		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Basic	Pilates Cardio	Body Balance	Basic		
		Yuri	Karin.M	natuki.s	Ayana.S		

・休職可能レッスン
 ・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サイトまでご確認ください。
 ・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。