

pilatesK 春日店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/14 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		
		Body Balance	Waist		Pilates Barre	Basic		
		karin.N	natuki.s		Ayana.S	Ayana.S		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Waist	Hip&Leg		Basic	Waist		
		Karin.M	karin.N		karin.N	natuki.s		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Hip&Leg	Basic		Back&Arm			
		karin.N	natuki.s		Ayana.S			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Reset Flow	Back&Arm					
		Karin.M	karin.N					
		17:30 ~ 18:30						
		Pilates Cardio						
		Karin.M						

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

・体験可能レッスン
 ・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						2025/12/14 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		Reset Flow	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	natuki.s			Ayana.S	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
17:30 ~ 18:30			Hip&Leg	Body Balance				
Waist			karin.N	natuki.s				
natuki.s			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
			Pilates Cardio	Pilates Barre			Basic	
			Karin.M	Karin.M			natuki.s	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Basic	Body Balance		
					Yuri	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		Release&Strength	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	natuki.s		
		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。