

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
		10:30 ~ 11:30 Body Balance karin.N	10:30 ~ 11:30 Waist natuki.s		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ayana.S	10:30 ~ 11:30 Basic Ayana.S	
		12:00 ~ 13:00 Waist Karin.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg karin.N		12:00 ~ 13:00 Basic karin.N	12:30 ~ 13:30 Waist natuki.s	
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg karin.N	14:30 ~ 15:30 Basic natuki.s		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayana.S		
		15:00 ~ 16:00 Reset Flow Karin.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm karin.N				
close	close			close			
		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 karin.N	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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  
・クラスの選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。

- ・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
- ・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。

- ・ご予約されないレッスンをキャンセルされる場合は、「時間超過」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。

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		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	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				
			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		
					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						01/31
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			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		
					Basic	Reset Flow		
					Yuri	Karin.M		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Back & Arm	Basic		
					karin.N	Yuri		
					19:30 ~ 20:30			
					Basic			
					Yuri			
					19:30 ~ 20:30			
					Back & Arm	Waist		
					karin.N	natuki.s		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Basic	Reset Flow		
					Yuri	Karin.M		
					21:00 ~ 22:00			
					Basic			
					Yuri			

: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た場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始後は原則キャンセル不可の扱いとなります。

※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。