

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
pilatesK 春日店		01/01		01/02		01/03	
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Body Balance	Waist		Pilates Barre	Basic	
		Karin.N	Karin.N		Ayana.S	Shiori.h	
		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		Mana.H	natuki.s	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Hip & Leg	Basic		Back & Arm		
		Karin.N	Mana.H		Ayana.S		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Reset Flow	Back & Arm				
		Karin.M	Mana.H				
close	close			close			
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Pilates Cardio			Hip & Leg	Leg Lines	Basic
		Karin.M			Karin.M	Karin.N	natuki.s
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Basic	Waist	Back & Arm
					Mana.H	natuki.s	Ayana.S
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Shape up waist	Hip & Leg	Waist
					Karin.M	Karin.N	natuki.s

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
pilatesK 春日店		01/09		01/10		01/11	
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	Shiori.h		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					
			close				
	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	Back & Arm	Basic
natuki.s				Karin.M	Karin.N	Shiori.h	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	Shape up waist
natuki.s				Karin.M	Karin.N	Ayana.S	Karin.M

:休講可能レッスン
・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。

pilatesK 春日店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/04 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	土	
土	日	月	火	水	木	金	土	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	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	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	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	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		
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
Waist			Hip & Leg	Body Balance					
natuki.s			karin.N	natuki.s					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30		
Pilates Cardio	Pilates Barre		Karin.M	Karin.M			Basic		
							natuki.s		
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic						Basic	Waist		
Yuri						AKIHO	karin.N		
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg						Hip & Leg	Basic		
AKIHO						AKIHO	Yuri		
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic						Basic	Reset Flow		
Yuri						Yuri	karin.N		

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	01/31	土	
日	月	火	水	木	金	土	土	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	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	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	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							17:30 ~ 18:30		
							Reset Flow		
							Karin.M		
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		
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	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic		Hip & Leg		Body Balance		Basic			
Yuri		Karin.M		natuki.s		Ayana.S			

: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。