

pilatesK 宇都宮店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2026/01/21 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				
		MAL.I	Itsuki		Aika.N	MAL.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					
		MAL.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		
						close				
									close	
										close
					close					
close										
	close									
			close							
				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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/21 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	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		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
			Body Balance	Leg Lines				
			Kaoru.H	MAI.I				
			close	close				18:00 ~ 19:00
						Leg Lines	Basic	
						MAI.I	Kaoru.H	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Pilates Cardio					Hip&Leg		
	Aika.N					Kaoru.H		
	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	Stretch&Conditioning		Body Balance	Basic			
Aika.N		Itsuki	Kaoru.H		Kaoru.H	SAKI.M			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		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			
Back&Arm		jump to burn			Hip&Leg	Basic			
Aika.N		Kaoru.H			Kaoru.H	SAKI.M			
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Release&Strength							Pilates Cardio		
Itsuki							Aika.N		
close	17:30 ~ 18:30								
	Pilates Barre								
	MAI.I								
	close			close					
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic				Back&Spine	Basic	Waist
			SAKI.M				Itsuki	SAKI.M	Aika.N
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Waist	Basic		Hip&Leg	Basic			
		MAI.I	SAKI.M		Kaoru.H	SAKI.M			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
Basic		jump to burn	Body Balance		Pilates Cardio				
SAKI.M		Itsuki	Kaoru.H		Aika.N				