

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2028/01/21	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		
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
		jump to burn	Pre Basic						
		MAI.I	Itsuki						
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
		Hip & Leg	Shape up waist						
		Aika.N	Itsuki						
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
		Basic	Back & Arm						
		MAI.I	Aika.N						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Pilates Workout	Body Balance						
		Aika.N	Aika.N						
		17:30 ~ 18:30							
close	close	Waist							
		Aika.N							
		close		close	close	close	close	close	close
		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	18:00 ~ 19:00
		Back & Spine	Pre Basic						
		Itsuki	Itsuki						
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Basic	Hip & Leg						
		Kaoru.H	Kaoru.H						
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Stretch & Conditioning	Pilates Workout						
		Kaoru.H	Itsuki						

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
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		
		Basic	Hip & Leg	Release&Strength					
		MAI.I	Kaoru.H	Itsuki					
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
		Leg Lines	Waist	Basic					
		MAI.I	Aika.N	Kaoru.H					
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
		Back & Arm	Pilates Cardio	Shape up waist					
		Aika.N	Aika.N	Itsuki					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Basic	jump to burn						
		Kaoru.H	Kaoru.H						
		17:30 ~ 18:30							
close		Body Balance							
		Kaoru.H							
		close		close	close	close	close	close	close
		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	18:00 ~ 19:00
		Shape up waist							
		Itsuki							
		close							
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Pre Basic							
		Itsuki							
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Hip & Leg							
		Aika.N							
		close							
		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	18:00 ~ 19:00
		Pilates Cardio	Leg Lines	Basic	Hip & Leg				
		Aika.N	MAI.I	MAI.I	Kaoru.H				
		close							
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	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	jump to burn	Waist	Pilates Barre				
		Aika.N	MAI.I	MAI.I	MAI.I				
		close							
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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	Waist	Back & Arm	Waist				
		MAI.I	Aika.N	Aika.N	MAI.I				
		close							

:休講可能なレッスン
 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時間前までにお願いしております。
 レッスン開始時間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 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		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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
jump to burn	Back&Arm		Pilates Barre	Waist			Back&Arm	Basic	
Kaoru.H	Aika.N		MAI.I	MAI.I			Itsuki	17:30 ~ 18:30	
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Pre Basic			Back&Spine	Pre Basic			Hip&Leg		
Itsuki			Itsuki	Itsuki			Kaoru.H		
close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
close			Leg Lines	Basic		MAI.I	Kaoru.H		
close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
close			Pilates Cardio	Hip&Leg		Aika.N	Kaoru.H		
close		close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
close			Basic	Release&Strength		MAI.I	Itsuki		

pilatesK 宇都宮店		【 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		
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			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						15:00 ~ 16:00	Pilates Cardio		
Release&Strength						Aika.N			
Itsuki						17:30 ~ 18:30	Pilates Barre		
close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
close			Basic	Back&Spine	Basic	Waist	MAI.I		
close		close	SAKI.M	Itsuki	SAKI.M	Aika.N			
close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
close		close	Waist	Basic	Hip&Leg	Basic	SAKI.M		
close			MAI.I	SAKI.M	Kaoru.H	Saki.M			
close		close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
close			Basic	jump to burn	Body Balance	Pilates Cardio	Aika.N		
close		close	SAKI.M	Itsuki	Kaoru.H	Aika.N			

:体験可能レッスン
・クラスの曜日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。
※毎回外キャンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。