

pilatesK 春日店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/13 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
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
Hip & Leg		Back & Arm	Pre Basic		Back & Arm	Basic	Waist		
Karin.N		Ayana.S	Karin.N		Ayana.S	Yuri	Meimi.S		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Stretch & Conditioning		Basic	Waist		Release & Strength	Hip & Leg	Basic		
Karin.M		Yuri	Meimi.S		natsuki.s	Ayana.S	Yuri		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Pre Basic		Pilates Barre			Hip & Leg	Pilates Cardio	Waist		
Karin.N		Ayana.S			Ayana.S	Karin.M	Meimi.S		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Pilates Cardio					Back & Arm	Basic			
Karin.M					Ayana.S	Yuri			
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	
Basic		Leg Lines		Stretch & Conditioning		Waist		Basic	
Yuri		Karin.N		natsuki.s		natsuki.s		Basic	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Shape up waist		Pilates Barre		Waist		Basic		Yuri	
Karin.M		Ayana.S		Karin.M		Yuri		Shape up waist	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Reset Flow		Back & Arm		Basic		Back & Arm		Reset Flow	
Karin.M		Ayana.S		natsuki.s		natsuki.s		natsuki.s	

pilatesK 春日店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre		Waist			Basic	Waist	Leg Lines		
Ayana.S		Mane.H			Yuri	Karin.N	Karin.N		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg		Pilates Cardio			Hip & Leg	Pilates Barre	Shape up waist		
Ayana.S		Karin.M			Karin.M	Karin.M	Karin.M		
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		Basic			Basic	Back & Arm	Body Balance		
Yuri		Yuri			Yuri	Karin.N	Karin.N		
15:00 ~ 16:00		Back & Arm			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Mane.H				Leg Lines	Reset Flow		
close		close		close		close		close	
17:30 ~ 18:30		Hip & Leg		Karin.M		Pilates Cardio		Karin.M	
Karin.M		Ayana.S		Karin.M		Ayana.S		natsuki.s	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm		Hip & Leg		Reset Flow		Basic		Basic	
Karin.N		Ayana.S		Karin.M		Back & Arm		Back & Arm	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Basic		Release & Strength		Waist		Basic		Basic	
Yuri		natsuki.s		natsuki.s		Pilates Barre		Body Balance	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Leg Lines		Ayana.S		natsuki.s		Ayana.S		natsuki.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時間前まで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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/13	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Leg Lines	Pre Basic		Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg		Pre Basic		
Karin.N	Karin.N		Karin.M	Yuri	Karin.M		Karin.N		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Pilates Cardio	Back & Arm		Pre Basic	Hip & Leg	Basic		Shape up waist		
Karin.M	Karin.N		Karin.N	Karin.M	Yuri		natsuki.s		
13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg			Reset Flow	Basic	Shape up waist		Leg Lines		
Karin.M			Karin.M	Yuri	Karin.M		Karin.N		
close		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	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Basic	Back & Arm	Release&Strength				Basic		
natsuki.s	Yuri	Karin.N	natsuki.s				Yuri		
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	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic	Shape up waist	Waist	Leg Lines				Body Balance		
Karin.N	natsuki.s	natsuki.s	Karin.N				natsuki.s		
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	21:00 ~ 22:00	
Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Waist				Basic		
natsuki.s	natsuki.s	Karin.N	natsuki.s				Yuri		

pilatesK 春日店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28						
水	木	金	土						
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Back & Arm		Waist	Leg Lines						
Karin.N		Mana.H	Karin.N						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Hip & Leg		Basic	Body Balance						
Karin.N		Yuri	natsuki.s						
close		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	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist							
Karin.M	Karin.M	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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Release&Strength	Pilates Cardio							
Yuri	Karin.N	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Reset Flow	Leg Lines	Basic							
Karin.M	Karin.N	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。