

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/29	更新
pilatesK 春日店	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	Hip & Leg		Back & Arm	Pre Basic		Back & Arm	Basic	Waist	
Karin.N			Ayana.S	Karin.N		Ayana.S	Yuri.H	natsuki.s	
12:30 ~ 13:30	Stretch & Conditioning		Basic	Waist		Release&Strength	Hip & Leg	Basic	
Karin.M			Yuri.H	natsuki.s		natsuki.s	Karin.M	Yuri.H	
14:30 ~ 15:30	Pre Basic		Pilates Barre			Hip & Leg	Pilates Cardio	Release&Strength	
Karin.N			Ayana.S			Ayana.S	Karin.M	natsuki.s	
16:30 ~ 17:30	Pilates Cardio					13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Karin.M						Basic	Basic		
	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	
	Basic	Leg Lines	Stretch & Conditioning	Waist	Basic	Basic	Basic	Basic	
	Yuri.H	Karin.N	natsuki.s	natsuki.s	Yuri.H	Karin.N	Yuri.H	Yuri.H	
	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	
	Shape up waist	Pilates Barre	Waist	Basic	Shape up waist	Body Balance	Body Balance	Body Balance	
	Karin.M	Ayana.S	Karin.M	Yuri.H	Karin.M	Karin.M	Karin.M	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	
	Reset Flow	Back & Arm	Basic	Shape up waist	Reset Flow	Reset Flow	Reset Flow	Reset Flow	
	Karin.M	Ayana.S	natsuki.s	natsuki.s	Karin.M	Karin.M	Karin.M	Karin.M	

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
pilatesK 春日店	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Pilates Barre		Waist		Basic	Waist	Leg Lines		
	Ayana.S		natsuki.s		Yuri.H	natsuki.s	Karin.N		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic		Basic		Basic	Waist	Body Balance		
	Yuri.H		Yuri.H		Yuri.H	natsuki.s	Karin.N		
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Body Balance		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			natsuki.s			natsuki.s	Karin.M		
	close	close	close	close	close	close	close	close	
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg		17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio			
			Karin.M			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	18:00 ~ 19:00	
	Back & Arm		Hip & Leg		Hip & Leg	Reset Flow			
	Karin.N		Ayana.S		Ayana.S	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	
	Basic		Release&Strength		Basic	Waist			
	Yuri.H		natsuki.s		Yuri.H	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	
	Leg Lines		Pilates Barre		Pilates Barre	Body Balance			
	Karin.N		Ayana.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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/29	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Leg Lines Karin.N	金 Pre Basic Karin.N	土 Stretch & Conditioning Karin.M	日 Basic Yuri.H	月 Hip & Leg Karin.M	火 Pre Basic Karin.N	10:30 ~ 11:30	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Pilates Cardio Karin.M	Back & Arm Karin.N	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	close	Hip & Leg Karin.M	Karin.N	13:30 ~ 14:30	Reset Flow Karin.M	14:30 ~ 15:30	Basic Yuri.H	14:30 ~ 16:00	Basic Yuri.H
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Shape up waist natsuki.s	Basic Yuri.H	18:00 ~ 19:00	Back & Arm Karin.N	18:00 ~ 19:00	Release&Strength natsuki.s	17:30 ~ 18:30	Basic Yuri.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Pre Basic Karin.N	Shape up waist natsuki.s	19:30 ~ 20:30	Waist natsuki.s	19:30 ~ 20:30	Leg Lines Karin.N	19:30 ~ 20:30	Body Balance natsuki.s
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Waist natsuki.s	Stretch & Conditioning natsuki.s	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg Karin.N	21:00 ~ 22:00	Waist natsuki.s	21:00 ~ 22:00	Basic Yuri.H

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 Back & Arm Karin.N	金 Waist natsuki.s	土 Leg Lines Karin.N	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
12:30 ~ 13:30	Waist natsuki.s	12:00 ~ 13:00	Hip & Leg Karin.M	12:00 ~ 13:00	Hip & Leg natsuki.s	Body Balance natsuki.s	
18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio Karin.M	18:00 ~ 19:00	Shape up waist Karin.M	18:00 ~ 19:00	13:30 ~ 14:30	Hip & Leg Karin.M	
19:30 ~ 20:30	Basic Yuri.H	19:30 ~ 20:30	Release&Strength Karin.N	19:30 ~ 20:30	15:00 ~ 16:00	Basic Yuri.H	
21:00 ~ 22:00	Reset Flow Karin.M	21:00 ~ 22:00	Leg Lines Karin.N	21:00 ~ 22:00	close	close	

■ : 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。