


pilatesK 春日店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/29 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		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.H		natsuki.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.H		natsuki.s				natsuki.s		Karin.M		Yuri.H			
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		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				close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
Pilates Cardio		Basic 🌱						Basic 🌱									
Karin.M		Yuri.H						Yuri.H									
close		close						close				close					
								17:30 ~ 18:30									
								Pilates Barre									
								Karin.M									
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
						Basic 🌱		Leg Lines						Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱	
						Yuri.H		Karin.N						natsuki.s		natsuki.s	
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
				Shape up waist		Pilates Barre		Waist 🌱		Basic 🌱							
				Karin.M		Ayana.S		Karin.M		Yuri.H							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
Reset Flow		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Shape up waist											
Karin.M		Ayana.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	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	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	12:30 ~ 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 🌱	Waist 🌱	Body Balance		
	Yuri.H	Yuri.H		Yuri.H	natsuki.s	Karin.N		
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Body Balance			Basic 🌱	Reset Flow		
		natsuki.s			natsuki.s	Karin.M		
		close			close			
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
		Hip & Leg 🌱			Pilates Cardio			
	Karin.M	Karin.M						
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	Back & Arm 🌱			Hip & Leg 🌱	Reset Flow			
	Karin.N			Ayana.S	Karin.M			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic 🌱			Release&Strength	Waist 🌱			
	Yuri.H			natsuki.s	natsuki.s			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Leg Lines			Pilates Barre	Body Balance			
	Karin.N	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時間前を切った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						2026/01/29 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30			
Leg Lines		Pre Basic 🟢				Stretch & Conditioning 🟡		Basic 🟢		Hip & Leg 🟢				Pre Basic 🟢			
Karin.N		Karin.N				Karin.M		Yuri.H		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.H		Karin.M				Karin.N			
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
				Pilates Cardio				Basic 🟢									
				Karin.M				Yuri.H									
				close				close									
				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	
		Shape up waist		Basic 🟢				Back & Arm 🟢		Release&Strength		close				Basic 🟢	
		natsuki.s		Yuri.H				Karin.N		natsuki.s						Yuri.H	
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							
Waist 🟢		Stretch & Conditioning 🟡		Hip & Leg 🟢		Waist 🟢		Basic 🟢									
natsuki.s		natsuki.s		Karin.N		natsuki.s		Yuri.H									

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Leg Lines
Karin.N		natsuki.s	Karin.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Body Balance
natsuki.s		Karin.M	natsuki.s
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Shape up waist	Hip & Leg 🌿
		natsuki.s	Karin.M
		close	15:00 ~ 16:00
			Basic 🌿
			Yuri.H
			close
			17:30 ~ 18:30
			Shape up waist
			natsuki.s
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
Karin.M	Karin.M	Yuri.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌿	Release&Strength	Pilates Cardio	
Yuri.H	Karin.N	Karin.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Reset Flow	Leg Lines	Basic 🌿	
Karin.M	Karin.N	Yuri.H	

 : 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時間前を切った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。