

pilatesK 春日店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/02/04 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	
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				Reset Flow		Hip&Leg		Basic	
Karin.M				Yuri.H		natsuki.s				Karin.M		Karin.M		Yuri.H	
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		Release&Strength	
Karin.N				Ayana.S						Ayana.S		Karin.M		natsuki.s	
16:30 ~ 17:30								close				15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Pilates Cardio												Basic		Basic	
Karin.M												Yuri.H		Yuri.H	
		close		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		Karin.M		shiori.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		Basic					
				Karin.M		Ayana.S		Ayana.S		shiori.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
 ・クラスの個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		2026/02/04 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	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					Pilates Cardio		Basic		
					Karin.M		Yuri.H		
					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		close		18:00 ~ 19:00
Shape up waist			Basic	Back & Arm	Release & Strength				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					
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
・クラスの曜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週間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時間1時間前迄にキャンセルは可能となります。
※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。