

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2020/02/04	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					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Pilates Cardio					Basic	Basic			
Karin.M					Yuri.H	Yuri.H			
close	close	close	close	close	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	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	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	21:00 ~ 22:00
					Reset Flow	Back&Arm	Basic	Basic	
					Karin.M	Ayana.S	Ayana.S	shiori.S	

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
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		
		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		
		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Body Balance			Basic	Reset Flow			
		natsuki.s			natsuki.s	Karin.M			
	close	close	close	close	close	close	close	close	close
					17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio			
						Karin.M			
		Hip&Leg							
		Karin.M							
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		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 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 10:30 ~ 11:30 Leg Lines Karin.N	水 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Karin.N	木 金	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Karin.M	10:30 ~ 11:30 Basic Yuri.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.M	月	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Karin.N
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Karin.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Karin.N		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Karin.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.M	12:30 ~ 13:30 Basic Yuri		12:00 ~ 13:00 Shape up waist natsuki.s
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.M		close	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Karin.M	13:30 ~ 14:30 Basic Yuri.H	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Karin.M		13:30 ~ 14:30 Leg Lines Karin.N
18:00 ~ 19:00 Shape up waist natsuki.s	18:00 ~ 19:00 Basic Yuri.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Karin.N	18:00 ~ 19:00 Release & Strength natsuki.s		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Karin.M	16:30 ~ 17:30 Basic Yuri.H	18:00 ~ 19:00 Basic Yuri.H
19:30 ~ 20:30 Pre Basic Karin.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist natsuki.s	19:30 ~ 20:30 Waist natsuki.s	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Karin.N		17:30 ~ 18:30 Reset Flow Karin.M		19:30 ~ 20:30 Body Balance natsuki.s
21:00 ~ 22:00 Waist natsuki.s	21:00 ~ 22:00 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

pilatesK 春日店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール			
02/25	02/26	02/27	02/28		
水 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Karin.N	木 10:30 ~ 11:30 Waist natsuki.s	金 10:30 ~ 11:30 Leg Lines Karin.N	土		
12:30 ~ 13:30 Waist natsuki.s		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.M	12:00 ~ 13:00 Body Balance natsuki.s		
close	close	13:30 ~ 14:30 Shape up waist natsuki.s	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.M	15:00 ~ 16:00 Basic Yuri.H	
			close		
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Karin.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karin.M	18:00 ~ 19:00 Basic Yuri.H		17:30 ~ 18:30 Shape up waist natsuki.s	
19:30 ~ 20:30 Basic Yuri.H	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Karin.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Karin.M	close		
21:00 ~ 22:00 Reset Flow Karin.M	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Karin.N	21:00 ~ 22:00 Basic 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が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、原則的にキャンセル料金が発生する場合があります。

※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。