



pilatesK 南草津店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/01 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Ayu	10:30 ~ 11:30 jump to burn Haruka.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist Seina.K	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayu	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Natsumi	
12:00 ~ 13:00 Basic Seina.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Haruka.N		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Ayu	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Haruka.N	12:30 ~ 13:30 Basic Seina.K		12:00 ~ 13:00 Release & Strength Haruka.N	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Ayu	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Seina.K	13:30 ~ 14:30 Release & Strength momo	14:30 ~ 15:30 Waist Seina.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Natsumi	
close			15:00 ~ 16:00 jump to burn Haruka.N	15:00 ~ 16:00 Waist momo	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Ayu		close	
			close	close	close			
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Haruka.N	17:30 ~ 18:30 Basic Haruka.N	close			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yuna			18:00 ~ 19:00 Basic Seina.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ayu			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Ayu	
19:30 ~ 20:30 Basic Seina.K			19:30 ~ 20:30 Release & Strength Ayu	19:30 ~ 20:30 Basic Seina.K			19:30 ~ 20:30 jump to burn Haruka.N	
21:00 ~ 22:00 Waist Yuna			21:00 ~ 22:00 Basic Seina.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ayu				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ayu

pilatesK 南草津店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ayu	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn momo	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Haruka.N	10:30 ~ 11:30 Waist Seina.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.N	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Seina.K		12:00 ~ 13:00 Basic Ayu	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Ayu	12:30 ~ 13:30 Release & Strength Haruka.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Haruka.N	
close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist momo	13:30 ~ 14:30 Basic Haruka.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Haruka.N		13:30 ~ 14:30 jump to burn Ayu	
		close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ayu	16:30 ~ 17:30 Basic Seina.K		close	
		close	close	close			
17:30 ~ 18:30 jump to burn Haruka.N							
18:00 ~ 19:00 Waist Seina.K		18:00 ~ 19:00 Basic Seina.K	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Ayu				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ayu
19:30 ~ 20:30 Basic Haruka.N		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Haruka.N	19:30 ~ 20:30 Basic Seina.K				19:30 ~ 20:30 Basic Seina.K
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Haruka.N		21:00 ~ 22:00 Basic Seina.K	21:00 ~ 22:00 Waist Seina.K				21:00 ~ 22:00 Waist Seina.K

👉 : 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。