


pilatesK 南草津店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/13 更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
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	
Release&Strength		Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Shape up waist	
Haruka.N		Nina.K	Seina.K		Hinako.K	Seina.K	Ayu	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌿		jump to burn	Shape up waist		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
Nina.K		Haruka.N	Ayu		Haruka.N	Nina.K	Hinako.K	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌿		Basic 🌿			Stretch & Conditioning 🌿	jump to burn	Waist 🌿	
Seina.K		Hinako.K			Hinako.K	Honoka.K	Honoka.K	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg 🌿							Waist 🌿	Basic 🌿
Honoka.K							Seina.K	Seina.K
							close	
							17:30 ~ 18:30	
							Stretch & Conditioning 🌿	
							Honoka.K	
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Waist 🌿	Back & Arm 🌿			
		Seina.K	Hinako.K	Hinako.K	Nina.K			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Pilates Barre	Back & Arm 🌿	jump to burn	Basic 🌿				
	Ayu	Haruka.N	Haruka.N	Seina.K				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿				
	Seina.K	Hinako.K	Nina.K	Nina.K				

pilatesK 南草津店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
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	Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
	Ayu	Nina.K		Ayu	Nina.K	Seina.K		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Waist 🌱	Basic 🌱		jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
	Nina.K	Seina.K		Haruka.N	Haruka.N	Nina.K		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Release&Strength			Shape up waist	Waist 🌱	Pilates Barre		
	Ayu			Ayu	Nina.K	Ayu		
		close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Basic 🌱	Waist 🌱		
					Haruka.N	Seina.K		
					close			
					17:30 ~ 18:30			
					Hip & Leg 🌱			
					Haruka.N			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Basic 🌱	jump to burn		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			
	Seina.K	Haruka.N		Ayu	Haruka.N			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Release&Strength	Waist 🌱					
Nina.K	Ayu	Haruka.N	Nina.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱					
Seina.K	Haruka.N	Ayu	Nina.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。

pilatesK 南草津店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/13 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Stretch & Conditioning 🌱	jump to burn		Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱		
Ayu	Haruka.N		Seina.K	Haruka.N	Nina.K		Nina.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Basic 🌱	Waist 🌱		Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Pilates Barre		
Seina.K	Nina.K		Ayu	Nina.K	Seina.K		Ayu		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Shape up waist			Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Waist 🌱		Back & Arm 🌱		
Ayu			Seina.K	Haruka.N	Nina.K		Nina.K		
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			jump to burn	Waist 🌱	Pilates Barre				
			Haruka.N	Nina.K	Ayu				
			close	close					
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
			Back & Arm 🌱	Basic 🌱					
			Nina.K	Haruka.N					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Shape up waist					Basic 🌱
Nina.K			Seina.K	Ayu					Haruka.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱				jump to burn			
Seina.K	Ayu	Seina.K				Ayu			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00			
Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				Stretch & Conditioning 🌱			
Nina.K	Seina.K	Ayu				Haruka.N			

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength		Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱		
Ayu		Nina.K	Haruka.N	Seina.K		Haruka.N		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
jump to burn		Basic 🌱	Shape up waist	Release&Strength		Back & Arm 🌱		
Haruka.N		Seina.K	Ayu	Haruka.N		Nina.K		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		jump to burn		
		Seina.K	Haruka.N	Seina.K		Haruka.N		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Back & Arm 🌱	Basic 🌱				
			Nina.K	Haruka.N				
			close					
			17:30 ~ 18:30					
		jump to burn						
		Haruka.N						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
		Waist 🌱	Basic 🌱	Release&Strength				Shape up waist
		Nina.K	Seina.K	Haruka.N				Ayu
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre			Basic 🌱			
Seina.K	Nina.K	Ayu			Seina.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Waist 🌱			
Nina.K	Seina.K	Haruka.N			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。