

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🌸						Waist 🌸	Basic 🌸	
Honoka.K						Seina.K	Seina.K	
	close	close	close	close	close	close		
						17:30 ~ 18:30		
						Stretch & Conditioning 🌸		
						Honoka.K		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	10:30 ~ 11:30			
	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	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	Release&Strength		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Ayu			Shape up waist	Waist	Pilates Barre				
	close			Ayu	Nina.K	Ayu				
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
					Basic	Waist				
					Haruka.N	Seina.K				
					close	close				
					17:30 ~ 18:30	Hip & Leg				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close					
	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	close	close				
	Basic	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Back & Arm						
	Seina.K	Haruka.N	Ayu	Nina.K						

■：体験可能レッスン

- ・クラスの種類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。
- ・レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセル時は時間外キャンセルとなります。
- ・※時間外キャンセルが2回目以上で、月額の予約可能回数が1回に制限となります。

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

pilatesK 南草津店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/31

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