

pilatesK 春日店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 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			
Pre Basic 🌱		Release&Strength	Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			
karin.N		karin.N	Karin.M		karin.N	natsuki. s	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			
Waist 🌱		Pilates Barre	Pilates Cardio		Reset Flow	Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱			
natsuki. s		Karin.M	Karin.M		Karin.M	Karin.M	Karin.M			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		close	close	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm 🌱		Waist 🌱					Pilates Cardio	Waist 🌱		
karin.N		karin.N					Karin.M	natsuki. s		
16:30 ~ 17:30		close					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Body Balance							Shape up waist	Reset Flow		
natsuki. s							natsuki. s	Karin.M		
close							close	close	close	
								17:30 ~ 18:30		
								Basic 🌱		
								Karin.M		
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
			Basic 🌱		Waist 🌱	Release&Strength		Basic 🌱		
			Yuri.H		natsuki. s	natsuki. s		Yuri.H		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱	Body Balance				
		karin.N	natsuki. s		Yuri.H	natsuki. s				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Basic 🌱		Basic 🌱	Shape up waist		Basic 🌱					
Yuri.H		Yuri.H	natsuki. s		Yuri.H					

pilatesK 春日店		【 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			
	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		Body Balance	Waist 🌱	Pre Basic 🌱				
	Sayoko.K	karin.N		natsuki. s	natsuki. s	karin.N				
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Basic 🌱				
	Sayoko.K	Karin.M		Karin.M	Karin.M	Karin.M				
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Reset Flow			Pilates Barre	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
	karin.N			Karin.M	natsuki. s	karin.N				
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		
						Hip & Leg 🌱		Shape up waist		
						Karin.M		Karin.M		
						close		close		
						17:30 ~ 18:30				
						Release&Strength				
						natsuki. s				
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
		Hip & Leg 🌱				Basic 🌱		Pilates Cardio	Waist 🌱	
		karin.N				natsuki. s		Karin.M	natsuki. s	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Shape up waist	Reset Flow		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱					
	natsuki. s	Karin.M		karin.N	karin.N					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	Release&Strength	Waist 🌱		Reset Flow	Back & Arm 🌱					
	natsuki. s	natsuki. s		Karin.M	karin.N					

🌱：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 春日店		【 03/17 ~ 03/24 】				スケジュール		2026/02/14	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		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Release&Strength	Shape up waist	Back & Arm 🌱		Pilates Barre		
natsuki. s	karin.N		natsuki. s	sumire.a	未確定		Karin.M		
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	Release&Strength		Basic 🌱	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱		
Karin.M	natsuki. s		natsuki. s	Karin.M	Karin.M		Karin.M		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close		
Shape up waist			Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
natsuki. s			karin.N	karin.N	未確定				
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
			Reset Flow	Back & Arm 🌱	Waist 🌱				
			karin.N	sumire.a	Sakura.K				
			close	close	close				
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	close	close	close				
Shape up waist	Pilates Cardio								
natsuki. s	Karin.M								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱				Waist 🌱			
Airi.T	Karin.M	karin.N				Sakura.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre	Waist 🌱	Body Balance				Back & Arm 🌱			
Karin.M	未確定	natsuki. s				未確定			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Waist 🌱						
Airi.T	Karin.M	karin.N	Sakura.K						

pilatesK 春日店		【 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
Shape up waist		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance		Waist 🌱
Karin.M		Karin.M	未確定	natsuki. s		karin.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Hip & Leg 🌱		Reset Flow
未確定		Karin.M	Karin.M	Karin.M		karin.N
13:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Release&Strength	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱
		natsuki. s	未確定	natsuki. s		Karin.M
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		
			Karin.M	Karin.M		
			close			
			17:30 ~ 18:30			
	Pilates Barre					
	Karin.M					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist			Back & Arm 🌱	
natsuki. s	未確定	natsuki. s			未確定	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			Basic 🌱	
Karin.M	Sakura.K	未確定			natsuki. s	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			Shape up waist	
natsuki. s	未確定	natsuki. 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。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切つ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。