

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/14 更新
pilatesK 春日店	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	Pre Basic	Release&Strength	Hip & Leg			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
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					13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Back & Arm	Waist	Karin.N					Pilates Cardio	Waist
Karin.N							Karin.M	natsuki.s
16:30 ~ 17:30	Body Balance						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
natsuki.s							Shape up waist	Reset Flow
close	close	close	close	close	close	close	close	close
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	
	Basic	Waist	Release&Strength	Basic	Basic	Basic	Basic	
	Yuri.H	natsuki.s	natsuki.s	Yuri.H			Karin.M	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	
	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic	Body Balance	Basic	Body Balance	Basic	
	Karin.N	natsuki.s	Yuri.H	natsuki.s			Karin.M	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
	Basic	Basic	Shape up waist	Basic	Basic	Basic	Hip & Leg	Shape up waist
	Yuri.H	Yuri.H	natsuki.s	Yuri.H			Karin.M	Karin.M

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
pilatesK 春日店	03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
	月	火	水	木	金	土	日	月	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	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				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	close	close	close	close	close	close	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio	Waist			Release&Strength		
	Karin.N	natsuki.s	Karin.M	natsuki.s			natsuki.s		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Release&Strength	Waist	Reset Flow	Back & Arm					
	natsuki.s	natsuki.s	Karin.M	Karin.N					

👉 : 体験可能なレッスン
 ・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。

【 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 10:30 ~ 11:30	水 Basic 旎 natsuki.s	木 Back & Arm 旎 karin.N	金 Release&Strength natsuki.s	土 Shape up waist sumire.a	日 Back & Arm 旎 未確定	月 10:30 ~ 11:30	Pilates Barre Karin.M	10:30 ~ 11:30	火 Pilates Barre Karin.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Karin.M	12:30 ~ 13:30 Release&Strength natsuki.s	12:00 ~ 13:00 Basic 旎 natsuki.s	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Karin.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 旎 Karin.M	12:00 ~ 13:00	Hip & Leg 旎 Karin.M	12:00 ~ 13:00	火 Hip & Leg 旎 Karin.M
13:30 ~ 14:30 Shape up waist natsuki.s	close	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 旎 karin.N	13:30 ~ 14:30 Pre Basic 旎 karin.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 旎 未確定	14:30 ~ 15:30	close	close	火 close
15:00 ~ 16:00 Reset Flow karin.N	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 旎 sumire.a	15:00 ~ 16:00 Waist 旎 Sakura.K	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close	火 close
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 旎 Airi.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 旎 Karin.M	18:00 ~ 19:00 Pre Basic 旎 karin.N	18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close	Waist 旎 Sakura.K	18:00 ~ 19:00	火 close
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Karin.M	19:30 ~ 20:30 Waist 旎 未確定	19:30 ~ 20:30 Body Balance natsuki.s	19:30 ~ 20:30 close	19:30 ~ 20:30 close	19:30 ~ 20:30 close	19:30 ~ 20:30 close	Back & Arm 旎 未確定	19:30 ~ 20:30	火 close
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 旎 Airi.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Karin.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 旎 karin.N	21:00 ~ 22:00 close	21:00 ~ 22:00 close	21:00 ~ 22:00 close	21:00 ~ 22:00 close	Waist 旎 Sakura.K	21:00 ~ 22:00	火 close

【 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 Shape up waist Karin.M	木 10:30 ~ 11:30 Basic 旎 Karin.M	金 10:30 ~ 11:30 未確定	土 Back & Arm 旎 natsuki.s	日 Body Balance	月 10:30 ~ 11:30	火 Waist 旎 karin.N	10:30 ~ 11:30	火 close
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 旎 未確定	close	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 旎 Karin.M	12:00 ~ 13:00 Reset Flow	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 旎 Karin.M	12:00 ~ 13:00 close	12:00 ~ 13:00 Reset Flow	12:00 ~ 13:00 close	火 close
13:30 close	close	13:30 ~ 14:30 Release&Strength natsuki.s	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 旎 未確定	14:30 ~ 15:30 Basic 旎 natsuki.s	13:30 ~ 14:30 close	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 旎 Karin.M	13:30 ~ 14:30 close	火 close
18:00 ~ 19:00 Basic 旎 natsuki.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 旎 未確定	18:00 ~ 19:00 Shape up waist natsuki.s	18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 close	Back & Arm 旎 未確定	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Karin.M	19:30 ~ 20:30 Waist 旎 Sakura.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 旎 未確定	19:30 ~ 20:30 close	19:30 ~ 20:30 close	19:30 ~ 20:30 close	19:30 ~ 20:30 close	Basic 旎 natsuki.s	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00 Body Balance natsuki.s	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 旎 未確定	21:00 ~ 22:00 Basic 旎 natsuki.s	21:00 ~ 22:00 close	21:00 ~ 22:00 close	21:00 ~ 22:00 close	21:00 ~ 22:00 close	Shape up waist natsuki.s	21:00 ~ 22:00

旎 : 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。