

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
pilatesK 静岡店		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
Basic		Hip & Leg	Pilates Barre		Pilates Workout	Basic	Shape up waist
Yuki.I		Megu.A	Uki.S		aika.K	Uki.S	Megu.A
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Shape up waist		Back & Arm	Release&Strength		Hip & Leg	Waist	Hip & Leg
Megu.A		Uki.S	aika.K		Megu.A	Yuki.I	aika.K
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Stretch & Conditioning		Basic			Basic	Back & Spine	Basic
Yuki.I		Megu.A			aika.K	Uki.S	Megu.A
close	close	close	close	close	close	close	close
16:30 ~ 17:30		17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30
Waist		Pilates Workout	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Workout
Megu.A		aika.K	Megu.A	Yuki.I	Yuki.I	Yuki.I	aika.K
close		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
		Pre Basic	Waist	Basic	Waist		
		Uki.S	aika.K	Uki.S	Megu.A		
		20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	
		Waist	Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm		
		aika.K	Megu.A	Yuki.I	Yuki.I		

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
pilatesK 静岡店		2026/02/13 更新					
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	
Pre Basic		jump to burn		Back & Arm	Waist	Basic	
Uki.S		Megu.A		Uki.S	Megu.A	Uki.S	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg		Basic		Release&Strength	Back & Arm	jump to burn	
Megu.A		Yuki.I		aika.K	Uki.S	Megu.A	
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pilates Barre				Hip & Leg	Shape up waist	Stretch & Conditioning	
Uki.S				Uki.S	Megu.A	Yuki.I	
close	close	close	close	close	close	close	close
17:45 ~ 18:45		17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	
Waist		Hip & Leg	Basic	Waist	Pilates Barre	Back & Arm	
Yuki.I		aika.K	Yuki.I	Megu.A	Uki.S	Yuki.I	
19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
Release&Strength		Back & Spine	Hip & Leg	jump to burn			
aika.K		Uki.S	aika.K	Yuki.I			
20:45 ~ 21:45		20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45			
Basic		Waist	Back & Arm	Basic			
Yuki.I		aika.K	Yuki.I	Megu.A			

👉 : 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。

pilatesK 静岡店			【 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 Hip & Leg	水 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning	木 Megu.A	金 Yuki.I	土 Hip & Leg	日 Basic	月 jump to burn	火 Release&Strength	10:30 ~ 11:30	
12:00 ~ 13:00 Back & Spine	12:30 ~ 13:30 Shape up waist			aika.K	Megu.A	Yuki.I	aika.K	12:00 ~ 13:00	
13:30 ~ 14:30 Waist			Uki.S	Pilates Barre	Pilates Workout	Waist	Back & Arm	13:30 ~ 14:30	
Megu.A			Megu.A	Uki.S	aika.K	Megu.A	Yuki.I	Hip & Leg	
close		close		13:30 ~ 14:30 Waist	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning	Hip & Leg	aika.K	aika.K	
				15:00 ~ 16:00 Basic	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg				
				Megu.A	Megu.A				
				close		close		close	
17:45 ~ 18:45 Basic	17:45 ~ 18:45 Back & Arm	17:45 ~ 18:45 Release&Strength		jump to burn	Waist	Basic	Pilates Barre	17:45 ~ 18:45	
Yuki.I	Uki.S	aika.K		Yuki.I	aika.K	Yuki.I	Uki.S	19:15 ~ 20:15	
19:15 ~ 20:15 Pilates Barre	19:15 ~ 20:15 Hip & Leg	19:15 ~ 20:15 Basic					Waist	19:15 ~ 20:15	
Uki.S	Megu.A	Uki.S					Yuki.I	20:45 ~ 21:45	
20:45 ~ 21:45 Back & Arm	20:45 ~ 21:45 Pre Basic	20:45 ~ 21:45 Hip & Leg					Pre Basic	20:45 ~ 21:45	
Yuki.I	Uki.S	aika.K					Uki.S		

pilatesK 静岡店			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				2026/02/13 更新		
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31			
水 10:30 ~ 11:30 Back & Spine	木 Basic	金 Uki.S	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Waist	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30	
12:30 ~ 13:30 Basic		aika.K	Megu.A	aika.K	Uki.S		Yuki.I	12:00 ~ 13:00	
			12:00 ~ 13:00 Release&Strength	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg		Waist	Waist	
			aika.K	Uki.S	aika.K		Megu.A	Megu.A	
close		close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist	13:30 ~ 14:30 Release&Strength	14:30 ~ 15:30 Basic		13:30 ~ 14:30	
				Megu.A	aika.K	Uki.S		jump to burn	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm			Yuki.I	
					Uki.S				
				close		close		close	
17:45 ~ 18:45 Stretch & Conditioning	17:45 ~ 18:45 jump to burn	17:45 ~ 18:45 Hip & Leg		Basic	Pilates Workout		Back & Spine	17:45 ~ 18:45	
Yuki.I	Megu.A	Uki.S		aika.K	aika.K		Uki.S	19:15 ~ 20:15	
19:15 ~ 20:15 Shape up waist	19:15 ~ 20:15 Back & Arm	19:15 ~ 20:15 Waist					Release&Strength	19:15 ~ 20:15	
Megu.A	Yuki.I	aika.K					aika.K	20:45 ~ 21:45	
20:45 ~ 21:45 Back & Arm	20:45 ~ 21:45 Basic	20:45 ~ 21:45 Back & Spine					Pilates Barre	20:45 ~ 21:45	
Yuki.I	Megu.A	Uki.S					Uki.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。