

pilatesK 南草津店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre		Back & Arm	Basic	Waist		Basic	Back & Arm	
Ayu		Nina.K	Seina.K	Seina.K		Seina.K	Nina.K	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00
Waist		Pre Basic	Release&Strength	Basic		Hip & Leg	Basic	
Seina.K		Haruka.N	Ayu	Haruka.N		Seina.K	Haruka.N	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Back & Arm	Basic	Back & Arm		Stretch & Conditioning		
		Nina.K	Seina.K	Nina.K		Ayu		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Shape up waist		jump to burn		
close	close	close	close	close	close	close		
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	Seina.K	close	close	close	close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Release&Strength	Basic	Waist			Pre Basic	Hip & Leg		
Haruka.N	Haruka.N	Seina.K			Haruka.N	Ayu		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	jump to burn	Release&Strength			Back & Arm	Basic		
Nina.K	Haruka.N	Haruka.N			Nina.K	Seina.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pre Basic	Back & Arm	Basic			jump to burn	Shape up waist		
Haruka.N	Nina.K	Seina.K			Haruka.N	Ayu		

pilatesK 南草津店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Release&Strength	Back & Arm	Pilates Barre		Hip & Leg	jump to burn	
	Ayu	Nina.K	Ayu		Ayu	Haruka.N	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Waist	Pre Basic	Shape up waist		Basic	Back & Arm	
	Seina.K	Haruka.N	Ayu		Haruka.N	Nina.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Pilates Barre	Back & Arm	Basic		Back & Arm	Pre Basic	
	Ayu	Nina.K	Seina.K		Nina.K	Haruka.N	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	jump to burn		Back & Arm	15:00 ~ 16:00	
close	close	Haruka.N	Nina.K	Release&Strength	Shape up waist		
close	close	close	close	Haruka.N	Ayu		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Haruka.N	Haruka.N	Haruka.N	close	Pilates Barre	Back & Arm		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Ayu	Nina.K	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Back & Arm					Stretch & Conditioning	
momo	Nina.K					Ayu	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Waist	Basic					Hip & Leg	
Seina.K	Haruka.N					Seina.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre	Hip & Leg					Basic	
momo	Haruka.N					Ayu	

🟢：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週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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24				
金	土	日	月	火	水	木	金				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30				
Waist	Basic	Hip & Leg		Pilates Barre	Waist		jump to burn				
Seina.K	Seina.K	Seina.K		Ayu	Seina.K		Haruka.N				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00				
Release&Strength	Back & Arm	Pilates Barre		Back & Arm	Stretch & Conditioning		Back & Arm				
Ayu	Nina.K	Ayu		Nina.K	Ayu		Nina.K				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30				
Basic	jump to burn	Waist		Basic			Release&Strength				
Seina.K	Haruka.N	Seina.K		Ayu			Haruka.N				
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close		
	Back & Arm	Stretch & Conditioning									
	Nina.K	Haruka.N									
17:30 ~ 18:30											
Waist											
Seina.K											
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn			Hip & Leg			Pre Basic				Back & Arm	Pilates Barre
Haruka.N			Seina.K			Haruka.N				Nina.K	Ayu
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic			Release&Strength			Back & Arm				Basic	Waist
Haruka.N			Ayu			Nina.K				Haruka.N	Seina.K
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm			Waist	jump to burn	Stretch & Conditioning	Basic					
Nina.K			Seina.K	Haruka.N	Haruka.N	Seina.K					

pilatesK 南草津店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Shape up waist	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Basic	
momo	Haruka.N		Nina.K	Seina.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic	Hip & Leg		Basic	Back & Arm	
Seina.K	Ayu		Yuna	Nina.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm	Pre Basic		jump to burn	Basic	
Nina.K	Haruka.N		Yuna	Seina.K	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	
Basic	Shape up waist			Back & Arm	
momo	Ayu			Nina.K	
close			close	close	
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
Hip & Leg			Waist		
Seina.K			Seina.K		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Waist	Pilates Barre	
			Seina.K	Ayu	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic	Hip & Leg	
			Seina.K	Ayu	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Back & Arm	Release&Strength	
			Nina.K	Haruka.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。