

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						
Waist		Back & Arm	Pre Basic	Back & Arm		Back & Arm	Basic						
Asuka.K		Sakura.T	Ayaka.N	Sakura.T		Sakura.T	SAKLM						
12:00 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
jump to burn		Body Balance	Hip & Leg	Basic		Basic	Back & Arm						
Asuka.K		Asuka.K	SAKLM	Ayaka.N		Ayaka.N	Sakura.T						
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
		Back & Arm	Pilates Barre	Back & Arm		Back & Arm	Back & Arm						
		Sakura.T	Ayaka.N	Sakura.T		Sakura.T	Sakura.T						
		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close					
	Basic			Pilates Barre									
	SAKLM			Ayaka.N									
	17:30 ~ 18:30			Hip & Leg									
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
								Back & Arm	Pilates Barre	Basic	jump to burn	Pre Basic	
								Sakura.T	Ayaka.N	SAKLM	Asuka.K	Ayaka.N	
19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic								Back & Arm	Shape up waist		Pilates Barre	Hip & Leg	
SAKLM								Ayaka.N	Asuka.K		Ayaka.N	SAKLM	
21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg								Basic	Hip & Leg		Waist	Pilates Barre	
SAKLM								SAKLM	SAKLM		Asuka.K	Ayaka.N	

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					
	Shape up waist	Hip & Leg	Release&Strength		Basic	Back & Arm						
	Asuka.K	SAKLM	Asuka.K		SAKLM	Sakura.T						
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
	Basic	Pilates Barre	Hip & Leg		Back & Arm	Body Balance						
	SAKLM	Ayaka.N	SAKLM		Sakura.T	misaki.N						
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
	Stretch & Conditioning	Basic	Waist		Hip & Leg	Waist						
	Asuka.K	SAKLM	Asuka.K		SAKLM	misaki.N						
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
Back & Arm			Basic	Back & Arm	Basic							
Ayaka.N			SAKLM	Sakura.T	SAKLM							
17:30 ~ 18:30			Basic	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00					
								Basic	Hip & Leg	Hip & Leg		
								Ayaka.N	Ayaka.N	SAKLM		
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
								Pre Basic	Back & Arm		Back & Arm	
								Ayaka.N	Sakura.T		Sakura.T	
								21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
								Back & Arm	Basic		Basic	
								Sakura.T	Ayaka.N		SAKLM	

🟢：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 宇都宮店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2025/03/15 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 Pre Basic Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 Basic SAKIM	10:30 ~ 11:30 Waist Asuka.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg SAKIM	10:30 ~ 11:30 Waist Asuka.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sakura.T				
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Asuka.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sakura.T	12:30 ~ 13:30 Basic SAKIM		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Ayaka.N	12:30 ~ 13:30 jump to burn Asuka.K		12:00 ~ 13:00 Basic SAKIM	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Sakura.T			
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayaka.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg SAKIM	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Asuka.K		13:30 ~ 14:30 Basic SAKIM	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sakura.T			
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Sakura.T	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg SAKIM		close				close	close	close	
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg SAKIM	close									
	close										close
19:30 ~ 20:30 Body Balance Asuka.K				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Ayaka.N				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sakura.T	19:30 ~ 20:30 Basic Ayaka.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg SAKIM	
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sakura.T				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sakura.T				21:00 ~ 22:00 Basic Ayaka.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ayaka.N	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Asuka.K	

pilatesK 宇都宮店

【 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 Release&Strength Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sakura.T	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Ayaka.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sakura.T	close					
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg SAKIM	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Ayaka.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sakura.T	12:00 ~ 13:00 Basic SAKIM						
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Ayaka.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Ayaka.N		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayaka.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg SAKIM						
15:00 ~ 16:00 jump to burn Asuka.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Sakura.T		close	close		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Sakura.T	close			
17:30 ~ 18:30 Basic Ayaka.N	close					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg SAKIM				
close						close		close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Asuka.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sakura.T
									19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sakura.T	19:30 ~ 20:30 jump to burn Asuka.K
									21:00 ~ 22:00 Body Balance Asuka.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Ayaka.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。