



pilatesK 春日店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/25 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	Rina.A		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		13:30 ~ 14:30		
Shape up waist			Hip & Leg	Pre Basic	Back&Arm		Back&Arm		
natsuki.s			karin.N	karin.N	Rina.A		Rina.A		
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	close	
		Reset Flow	Back&Arm	Waist	Waist				
		karin.N	sumire.a	Sakura.K	Sakura.K				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	18:00 ~ 19:00			
		Shape up waist	Pilates Cardio			18:00 ~ 19:00	Waist		
		natsuki.s	Karin.M			Sakura.K	Sakura.K		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close		19:30 ~ 20:30
	Back&Arm	Hip & Leg	Body Balance			19:30 ~ 20:30			Back&Arm
	Airi.T	Karin.M	natsuki.s			Rina.A			Rina.A
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			close			21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	Shape up waist	Back&Arm	21:00 ~ 22:00					Waist	
Karin.M	Karin.M	karin.N	Sakura.K					Sakura.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close					close	
Hip & Leg	Pilates Cardio	Pre Basic		close	close				
Airi.T	Chizuru.S	karin.N							

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	Rina.A	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		
Rina.A		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	Rina.A	natsuki.s		Karin.M		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	18:00 ~ 19:00	
	Hip & Leg	Pilates Cardio	18:00 ~ 19:00		Back&Arm			
	Karin.M	Karin.M	Rina.A		Rina.A			
	17:30 ~ 18:30	Pilates Barre	19:30 ~ 20:30		Basic			
	Karin.M	close	21:00 ~ 22:00		Shape up waist			
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
	Pilates Cardio		Back&Arm		Shape up waist			close
Karin.M	Rina.A		natsuki.s					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic	Waist		Back&Arm		Basic			
natsuki.s	Shiori.H		Rina.A	Mana.H				
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	Rina.A		natsuki.s	Mana.H				

👉 : 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。