

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance Karin.N		Pilates Barre Mana.H	Shape up waist natsuki.s	Basic Yuri.H		Body Balance natsuki.s	Waist natsuki.s
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pre Basic Karin.N		Body Balance natsuki.s	Hip & Leg Karin.N	Waist natsuki.s		Basic Yuri.H	Back & Arm Rina.A
close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Waist Mana.H	Stretch & Conditioning natsuki.s	Hip & Leg Yuri.H		Shape up waist natsuki.s	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Back & Arm Karin.N	Release&Strength natsuki.s			
		17:30 ~ 18:30					
		Basic natsuki.s					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm Rina.A	Basic Yuri.H	Back & Arm Rina.A				Back & Arm Rina.A	Hip & Leg Yuri.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength natsuki.s	Back & Arm Rina.A	Reset Flow Karin.N				Hip & Leg Yuri.H	Basic Yuri.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist natsuki.s	Hip & Leg Yuri.H	Back & Arm Rina.A				Back & Arm Rina.A	Stretch & Conditioning natsuki.s

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Back & Arm Rina.A	Basic Yuri.H	Back & Arm Rina.A		Basic Yuri.H	Hip & Leg Yuri.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic Yuri.H	Back & Arm Rina.A	Body Balance Karin.N		Waist Karin.N	Shape up waist natsuki.s	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg Yuri.H	Hip & Leg Yuri.H	Back & Arm Rina.A		Release&Strength natsuki.s	Pre Basic Karin.N	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Basic Yuri.H	Pre Basic Karin.N		Hip & Leg Yuri.H	Body Balance natsuki.s	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Back & Arm Rina.A			Reset Flow Karin.N	Basic Yuri.H	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Shape up waist natsuki.s	Reset Flow Karin.N						Pre Basic Karin.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Hip & Leg Yuri.H	Body Balance natsuki.s						Shape up waist natsuki.s
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00
Basic Yuri.H	Waist Karin.N						Waist Karin.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。

pilatesK 春日店

【 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 Pre Basic Karin.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rina.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist Karin.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rina.A	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuri.H	
12:00 ~ 13:00 Waist Karin.N	12:00 ~ 13:00 Basic natsuki.s	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning natsuki.s		12:00 ~ 13:00 Reset Flow Karin.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Karin.N		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning natsuki.s	
13:30 ~ 14:30 Release&Strength natsuki.s	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rina.A	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Karin.N		13:30 ~ 14:30 Basic Yuri.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yuri.H	
close	15:00 ~ 16:00 Waist natsuki.s	16:30 ~ 17:30 Shape up waist natsuki.s						
	close							
	17:30 ~ 18:30 Body Balance natsuki.s							
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yuri.H	close	close		18:00 ~ 19:00 Shape up waist natsuki.s	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning natsuki.s		18:00 ~ 19:00 Basic Yuri.H	18:00 ~ 19:00 Waist Karin.N
19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.H				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Yuri.H	19:30 ~ 20:30 Basic Yuri.H		19:30 ~ 20:30 Body Balance Karin.N	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Karin.N
21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H				21:00 ~ 22:00 Release&Strength natsuki.s	21:00 ~ 22:00 Waist natsuki.s		21:00 ~ 22:00 Reset Flow Karin.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist natsuki.s

pilatesK 春日店

【 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 natsuki.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rina.A	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuri.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuri.H	close		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rina.A	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Karin.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuri.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rina.A			
13:30 ~ 14:30 Basic natsuki.s	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rina.A		13:30 ~ 14:30 Reset Flow Karin.N	13:30 ~ 14:30 Basic Yuri.H			
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rina.A	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Karin.N			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rina.A			
close				close			
17:30 ~ 18:30 Waist natsuki.s				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Yuri.H			
close	close		close	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Nagisa.T		close	18:00 ~ 19:00 Waist Karin.N
				19:30 ~ 20:30 Waist Karin.N			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.A
				21:00 ~ 22:00 Pre Basic Nagisa.T			21:00 ~ 22:00 Release&Strength natsuki.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。