

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		MUTSUKI.K	Seina.K	Seina.K		Seina.K	kia		
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 ~ 13:30	
Waist		Pre Basic	Release&Strength	Basic		Hip & Leg	Basic		
Ayu		Haruka.N	kia	Haruka.N		Seina.K	Haruka.N		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close
		Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Stretch & Conditioning			
		Haruka.N	Seina.K	Haruka.N		Ayu			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Shape up waist		jump to burn			
	kia	kia	close	close					
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	Seina.K	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			kia	Ayu			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg	jump to burn	Release&Strength			Back & Arm	Basic			
Seina.K	Haruka.N	Haruka.N			kia	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	MUTSUKI.K	Seina.K			Haruka.N	Ayu			

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	Basic		Hip & Leg	jump to burn				
	Ayu	Haruka.N	Seina.K		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	Hip & Leg				
	Seina.K	kia	Ayu		Haruka.N	Kia				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Pre Basic				
	Ayu	Haruka.N	Seina.K		Ayu	Haruka.N				
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	jump to burn		Back & Arm	Release&Strength		Shape up waist		
kia	Ayu	close	close	Haruka.N	kia					
close	close	close	close	close	close	close				
							17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
							Haruka.N	Pilates Barre	Back & Arm	
							kia	kia	Haruka.N	
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Release&Strength	Back & Arm			Stretch & Conditioning						
momo	kia			Ayu						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30						
Waist	Basic			Hip & Leg						
Seina.K	kia			Seina.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00						
Pilates Barre	Hip & Leg			Basic						
momo	Haruka.N			Seina.K						

👉：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

2026/04/05 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 Waist Seina.K	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Seina.K	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nanami.M	10:30 ~ 11:30 Waist Seina.K	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Haruka.N		
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Ayu	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Seina.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Ayu		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Seina.K	12:30 ~ 13:30 Release&Strength momo		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ayu		
13:30 ~ 14:30 Basic Seina.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn Haruka.N	14:30 ~ 15:30 Waist Seina.K		13:30 ~ 14:30 Basic Nanami.M	close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Haruka.N		
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Haruka.N	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Haruka.N		close			close	close	
	close	close							
	17:30 ~ 18:30 Waist Seina.K								
18:00 ~ 19:00 jump to burn Ayu	close	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayu			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Haruka.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayu	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Ayu
19:30 ~ 20:30 Pre Basic Haruka.N				19:30 ~ 20:30 Release&Strength Ayu			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kana.S	19:30 ~ 20:30 Basic Haruka.N	19:30 ~ 20:30 Waist Seina.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Haruka.N				21:00 ~ 22:00 Waist Seina.K			21:00 ~ 22:00 jump to burn Haruka.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Haruka.N	21:00 ~ 22:00 Basic 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 Shape up waist Ayu	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Haruka.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm HADUKI.I	10:30 ~ 11:30 Basic Seina.K	close		
12:00 ~ 13:00 Basic Seina.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ayu		12:00 ~ 13:00 Basic Yuna	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Shio.K			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayu	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Haruka.N		13:30 ~ 14:30 jump to burn Yuna	13:30 ~ 14:30 Basic Seina.K			
15:00 ~ 16:00 Basic Seina.K	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Ayu		close	close		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Shio.K	
close	close					17:30 ~ 18:30 Waist Seina.K	
						18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Ayu	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Seina.K	close		close	19:30 ~ 20:30 Basic Seina.K		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Haruka.N	
close				close		21:00 ~ 22:00 Back & Arm HADUKI.I	21:00 ~ 22:00 Release&Strength 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。