

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	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	close	close	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	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00															
	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		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																		
SAKLM			SAKLM	Basic	Back & Arm																		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close	close		close	close	close														
										Basic	Hip & Leg	Hip & Leg											
										Ayaka.N	Ayaka.N	SAKLM											
										19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30							
																	Pre Basic	Back & Arm	Back & Arm				
	Ayaka.N	Sakura.T				Sakura.T																	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				close											close	close	close	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		
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		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	
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg SAKIM	close							
	close								close
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sakura.T				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Ayaka.N			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sakura.T	18:00 ~ 19:00 jump to burn Asuka.K	
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	close	close		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	close					close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg SAKIM
							close
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sakura.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sakura.T			
21:00 ~ 22:00 Body Balance Asuka.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Asuka.K						
close	close		close	close		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。