

| 06/01 | 06/02  | 06/03  | 06/04 | 06/05                                      | 06/06                                      | 06/07                             | 06/08 |
|-------|--|--|-------|--|--|-----------------------------------|-------|
| 月     | 火  | 水  | 木     | 金  | 土  | 日                                 | 月     |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>natsuki.s | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>natsuki.s                  | close | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Aika.H           | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Rinka.T | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>moe | close |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>karin.N          | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>karin.N                |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Rina.A      | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Aika.H           | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Aika.H  |       |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>natsuki.s   | close  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Aika.H           | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Rina.A      | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>hibiki  |       |
|       | close  |  |       | 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance<br>Rinka.T   | close                                      | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>未確定     |       |
|       |  | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Rina.A                |       |  |  |                                   |       |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Rina.A          | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Miharu.H          |       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Aika.H           | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Rina.A      | close                             |       |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>karin.N         | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning<br>natsuki.s |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>natsuki.s        | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Karin.M |                                   |       |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Rina.A               | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Miharu.H           |       | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>natsuki.s | 21:00 ~ 22:00<br>Reset Flow<br>Karin.M     |                                   |       |

| 06/09  | 06/10  | 06/11 | 06/12  | 06/13                                   | 06/14                                 | 06/15 | 06/16  |
|--|--|-------|--|---|---------------------------------------|-------|--|
| 火  | 水  | 木     | 金  | 土                                       | 日                                     | 月     | 火  |
| 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Aika.H                     | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Rina.A        | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>natsuki.s            | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Aika.H        | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Rina.A | close | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>karin.N         |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>natsuki.s                  | 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist<br>natsuki.s |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Aika.H               | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Kalia | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Aika.H      |       | 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist<br>natsuki.s   |
| 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>natsuki.s | close  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>natsuki.s | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Aika.H        | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>Rina.A |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>karin.N          |
| close  |  |       | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Cardio<br>Kalia       | close                                   | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Aika.H      |       |  |
|  | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>karin.N        |       |  |   |                                       |       |  |
| 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Karin.M                | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>karin.N |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>karin.N              | 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>karin.N  | close                                 |       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Aika.H               |
| 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Aika.H                     | 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic<br>karin.N        |       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>karin.N          | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Rina.A   |                                       |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>natsuki.s            |
| 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Karin.M           | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Aika.H             |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Rina.A          | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic<br>karin.N   |                                       |       | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>natsuki.s |

・休職可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/14 更新

| 06/17                               | 06/18                     | 06/19                       | 06/20                     | 06/21                           | 06/22                | 06/23                | 06/24                      |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------------|
| 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              |
| Hip & Leg<br>karin.N                |                           | Waist<br>Aika.H             | Back & Arm<br>Rina.A      | Waist<br>Aika.H                 |                      | Back & Arm<br>Rina.A | Pilates Cardio<br>Nagisa.T |
| 12:30 ~ 13:30                       |                           | 12:00 ~ 13:00               | 12:00 ~ 13:00             | 12:30 ~ 13:30                   |                      | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30              |
| Waist<br>Aika.H                     |                           | Back & Arm<br>Rina.A        | Pre Basic<br>karin.N      | Pilates Cardio<br>Kalia         |                      | Basic<br>natsuki.s   | Hip & Leg<br>Nagisa.T      |
| close                               |                           | 13:30 ~ 14:30               | 13:30 ~ 14:30             | 14:30 ~ 15:30                   |                      | 13:30 ~ 14:30        | close                      |
|                                     |                           | Waist<br>Aika.H             | Body Balance<br>natsuki.s | Waist<br>Aika.H                 |                      | Waist<br>Rina.A      |                            |
|                                     |                           | close                       | 15:00 ~ 16:00             | 16:30 ~ 17:30                   |                      | close                |                            |
|                                     |                           |                             | Waist<br>Rina.A           | Hip & Leg<br>Kalia              |                      |                      |                            |
| 17:30 ~ 18:30                       |                           | close                       | close                     | close                           |                      | close                | close                      |
| Reset Flow<br>karin.N               |                           | 18:00 ~ 19:00               | 18:00 ~ 19:00             | 18:00 ~ 19:00                   |                      | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00              |
| Stretch & Conditioning<br>natsuki.s | Back & Arm<br>Rina.A      | Basic<br>natsuki.s          | close                     | Pre Basic<br>karin.N            | Back & Arm<br>Rina.A |                      |                            |
| 19:30 ~ 20:30                       | 19:30 ~ 20:30             | 19:30 ~ 20:30               |                           | 19:30 ~ 20:30                   | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30        |                            |
| Waist<br>Aika.H                     | Pilates Barre<br>Karin.M  | Back & Arm<br>Rina.A        |                           | Release & Strength<br>natsuki.s | Back & Arm<br>Rina.A |                      |                            |
| 21:00 ~ 22:00                       | 21:00 ~ 22:00             | 21:00 ~ 22:00               |                           | 21:00 ~ 22:00                   | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00        |                            |
| Basic<br>natsuki.s                  | Pilates Cardio<br>Karin.M | Shape up waist<br>natsuki.s |                           | Hip & Leg<br>karin.N            | Back & Arm<br>Rina.A |                      |                            |

pilatesK 春日店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

| 06/25                       | 06/26                     | 06/27                               | 06/28                           | 06/29         | 06/30                |
|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------|----------------------|
| 木                           | 金                         | 土                                   | 日                               | 月             | 火                    |
| close                       | 10:30 ~ 11:30             | 10:30 ~ 11:30                       | 10:30 ~ 11:30                   | close         | 10:30 ~ 11:30        |
|                             | Back & Arm<br>Rina.A      | Basic<br>natsuki.s                  | Hip & Leg<br>karin.N            |               | Waist<br>Aika.H      |
|                             | 12:00 ~ 13:00             | 12:00 ~ 13:00                       | 12:30 ~ 13:30                   |               | 12:00 ~ 13:00        |
|                             | Body Balance<br>natsuki.s | Waist<br>Aika.H                     | Shape up waist<br>natsuki.s     |               | Hip & Leg<br>karin.N |
|                             | 13:30 ~ 14:30             | 13:30 ~ 14:30                       | 14:30 ~ 15:30                   |               | 13:30 ~ 14:30        |
|                             | Basic<br>natsuki.s        | Stretch & Conditioning<br>natsuki.s | Pre Basic<br>karin.N            |               | Waist<br>Aika.H      |
|                             | close                     | 15:00 ~ 16:00                       | 16:30 ~ 17:30                   |               | close                |
|                             |                           | Back & Arm<br>Rina.A                | Release & Strength<br>natsuki.s |               |                      |
|                             | close                     | 17:30 ~ 18:30                       | close                           |               |                      |
|                             |                           | Waist<br>Aika.H                     |                                 |               |                      |
| 18:00 ~ 19:00               | 18:00 ~ 19:00             | close                               | 18:00 ~ 19:00                   |               |                      |
| Waist<br>Aika.H             | Hip & Leg<br>karin.N      |                                     | Back & Arm<br>Rina.A            |               |                      |
| 19:30 ~ 20:30               | 19:30 ~ 20:30             |                                     | 19:30 ~ 20:30                   | 19:30 ~ 20:30 |                      |
| Basic<br>natsuki.s          | Waist<br>Aika.H           |                                     | Body Balance<br>karin.N         |               |                      |
| 21:00 ~ 22:00               | 21:00 ~ 22:00             |                                     | 21:00 ~ 22:00                   |               |                      |
| Shape up waist<br>natsuki.s | Reset Flow<br>karin.N     |                                     | Back & Arm<br>Rina.A            |               |                      |

：休職可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願しております。  
 ・レッスンの開始時間1週間前までのごキャンセルは前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。