

pilatesK 南草津店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/09 更新					
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08						
土	日	月	火	水	木	金	土						
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Basic 🇯🇵	Back & Spine		Pilates Barre	Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵						
HaRuKa.Y	Haruka.N		Ayu	Kanako.i		HaRuKa.Y	Haruka.N						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Body Balance	Basic 🇯🇵		Shape up waist	jump to burn		Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵						
Ayu	HaRuKa.Y		Ayu	Haruka.N		HaRuKa.Y	Haruka.N						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Waist 🇯🇵	Release&Strength		Basic 🇯🇵			Pilates Barre	Back & Arm 🇯🇵						
HaRuKa.Y	Haruka.N		HaRuKa.Y			Ayu	Kanako.i						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Close			Close	Close	15:00 ~ 16:00					
jump to burn	Waist 🇯🇵							Release&Strength					
Ayu	HaRuKa.Y							Haruka.N					
Close								Close					
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30						
Basic 🇯🇵							Back & Arm 🇯🇵						
HaRuKa.Y							Kanako.i						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
			Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Body Balance	Back & Arm 🇯🇵							
			Haruka.N	HaRuKa.Y	Ayu	Kanako.i							
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
			Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	jump to burn							
			Haruka.N	Kanako.i	HaRuKa.Y	Haruka.N							
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
			Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵							
			Kanako.i	HaRuKa.Y	Ayu	Haruka.N							

pilatesK 南草津店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール								
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿	Pilates Barre	Back & Arm 🌿			
Ayu		Kanako.i	HaRuKa.Y		Kanako.i	Ayu	Kanako.i			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Waist 🌿		Pilates Barre	Hip & Leg 🌿		Release&Strength	Hip & Leg 🌿	jump to burn			
HaRuKa.Y		Ayu	Ayu		Haruka.N	Haruka.N	Haruka.N			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Basic 🌿		Back & Arm 🌿			Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿			
HaRuKa.Y		Kanako.i			Kanako.i	Ayu	Kanako.i			
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Back & Spine		jump to burn				Back & Spine	Beauty Conditioning 🌿			
Haruka.N		Ayu				Haruka.N	Haruka.N			
		Close				Close	Close	Close		
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30				
		Shape up waist				Body Balance				
		Ayu				Ayu				
		Close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Close			
				Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Shape up waist				
				Kanako.i	Haruka.N	Ayu				
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
			jump to burn	Waist 🌿	Basic 🌿					
			Haruka.N	Kanako.i	HaRuKa.Y					
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
				Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿				
				Kanako.i	Haruka.N	Ayu				

：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時間前を切つての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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/09 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
月	火	水	木	金	土	日	月
Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close
	Pilates Barre	Back & Arm		Basic	Back & Arm	Release&Strength	
	Ayu	Kanako.i		HaRuKa.Y	Kanako.i	Haruka.N	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg	Pre Basic		Shape up waist	jump to burn	Back & Arm	
	Haruka.N	Haruka.N		Ayu	Haruka.N	Kanako.i	
	13:30 ~ 14:30	Close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Body Balance			Basic	Waist	Basic	
	Ayu			HaRuKa.Y	Kanako.i	Haruka.N	
	Close			Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Beauty Conditioning	Waist	
		Haruka.N			Kanako.i		
		Close					
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Spine						
Haruka.N							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Back & Arm	jump to burn	Hip & Leg	Body Balance				
Kanako.i	Ayu	Ayu	Ayu				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Waist	Release&Strength	Back & Arm				
Haruka.N	HaRuKa.Y	Ayu	Kanako.i				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	Beauty Conditioning	Waist	Pilates Barre				
Kanako.i	Ayu	HaRuKa.Y	Ayu				

pilatesK 南草津店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	
Back & Spine	Basic		Back & Arm	Basic	Waist		
Haruka.N	HaRuKa.Y		Kanako.i	HaRuKa.Y	Kanako.i		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pre Basic	Body Balance		jump to burn	Back & Arm	Beauty Conditioning		
Haruka.N	Ayu		Haruka.N	Kanako.i	Ayu		
13:30 ~ 14:30	Close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Waist			Hip & Leg	Basic	Back & Arm		
Kanako.i			Haruka.N	HaRuKa.Y	Kanako.i		
Close			Close	Close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Waist		jump to burn
					Kanako.i		Haruka.N
					Close		
					17:30 ~ 18:30		
Release&Strength							
Ayu							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic		Back & Arm	Beauty Conditioning	Shape up waist			
HaRuKa.Y		Kanako.i	Haruka.N	Ayu			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm	jump to burn	Waist	Pilates Barre				
Kanako.i	Haruka.N	Kanako.i	HaRuKa.Y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Hip & Leg	Pre Basic	Waist				
HaRuKa.Y	Haruka.N	Haruka.N	HaRuKa.Y				

🌱 : 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。