

pilatesK 春日店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/09/02 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Release&Strength		Basic 🍌				Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌		Waist 🍌				Reset Flow	
natsuki.s		natsuki.s				Aika.H		Rina.A		Rina.A				karin.N	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Style up Pilates		Back & Arm 🍌				Basic 🍌		Hip & Leg 🍌		Reset Flow				Waist 🍌	
natsuki.s		karin.N				Rina.A		Aika.H		karin.N				Aika.H	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Pre Basic 🍌						Waist 🍌		Pilates Workout		Basic 🍌				Hip & Leg 🍌	
karin.N						Aika.H		karin.N		Rina.A				Aika.H	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Basic 🍌				Release&Strength							
				Rina.A				karin.N							
				close				close							
				17:30 ~ 18:30				Waist 🍌							
				Aika.H				close							
				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Back & Arm 🍌		Basic 🍌				Pilates Cardio		Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌			
		Rina.A		Rina.A				natsuki.s		natsuki.s		natsuki.s			
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🍌		Shape up waist		Basic 🍌		Back & Arm 🍌		Pilates Workout							
Aika.H		natsuki.s		natsuki.s		Rina.A		karin.N							
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 🍌		Waist 🍌		Hip & Leg 🍌		Style up Pilates		Beauty Conditioning 🍌							
Rina.A		Rina.A		Aika.H		natsuki.s		natsuki.s							

pilatesK 春日店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール				
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	
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	
Style up Pilates		Pilates Cardio	Shape up waist	Beauty Conditioning		Pre Basic	Reset Flow	
natsuki.s		natsuki.s	natsuki.s	natsuki.s		karin.N	karin.N	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg		Beauty Conditioning	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Waist	
Aika.H		natsuki.s	Rina.A	Rina.A		Aika.H	Aika.H	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Back & Arm	Style up Pilates	Waist		Pilates Workout		
		Rina.A	未確定	natsuki.s		karin.N		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close			
			Hip & Leg	Back & Arm				
			Aika.H	Rina.A				
			close	close				
		17:30 ~ 18:30	close					
		Basic	close					
		Rina.A	close					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
		Release&Strength	Back & Arm	Basic		Pilates Cardio		Beauty Conditioning
karin.N	karin.N	Rina.A	natsuki.s	natsuki.s				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm	Waist	Hip & Leg	Waist	Pre Basic				
Rina.A	Rina.A	Aika.H	Aika.H	karin.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic	Reset Flow	Waist	Release&Strength	Shape up waist				
karin.N	karin.N	Aika.H	natsuki.s	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 春日店		【 09/17 ~			09/24 】		スケジュール		2026/09/02	更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24			
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			
	Waist 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱				
	Rina.A	natsuki.s	Rina.A		Aika.H	Aika.H				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Shape up waist		Back & Arm 🌱	Basic 🌱				
	Rina.A	karin.N	natsuki.s		karin.N	Rina.A				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Style up Pilates		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱				
	natsuki.s	Rina.A	natsuki.s		Aika.H	Aika.H				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
		Pilates Cardio	Basic 🌱		Reset Flow	Pre Basic 🌱				
		natsuki.s	Rina.A		karin.N	karin.N				
		close	close		close	close				
		17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
		Reset Flow			Back & Arm 🌱	Pilates Workout				
		karin.N	close		Rina.A	karin.N				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	close		close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱								
karin.N	Aika.H	Rina.A								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌱								
Aika.H	natsuki.s	natsuki.s								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Waist 🌱	Basic 🌱	Style up Pilates								
Aika.H	natsuki.s	natsuki.s								

pilatesK 春日店			【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール	
09/25		09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金		土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic 🌱		Basic 🌱	Style up Pilates		Basic 🌱	Back & Arm 🌱
karin.N		Rina.A	natsuki.s		natsuki.s	Rina.A
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Pilates Workout		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
Aika.H		Aika.H	karin.N		Aika.H	Aika.H
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Reset Flow		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Shape up waist	
未確定		Rina.A	karin.N		natsuki.s	
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
		Rina.A	natsuki.s			
		close	close			
17:30 ~ 18:30						
Hip & Leg 🌱						
Aika.H						
18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
natsuki.s			Aika.H	natsuki.s		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🌱			Release&Strength	Reset Flow		
natsuki.s			karin.N	karin.N		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱			Pre Basic 🌱	Pilates Cardio		
Rina.A		karin.N	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。