

pilatesK 春日店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/09/18 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 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Reset Flow	
natsuki.s	natsuki.s		Aika.H	Rina.A	Sakura.t		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	Sakura.t		Aika.H	
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
		Basic 🇯🇵		Release&Strength				
		Rina.A		karin.N				
		17:30 ~ 18:30						
Waist 🇯🇵		close	close					
Aika.H								
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	close	close	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	close	close	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		
Shape up waist		Beauty Conditioning	Waist	Basic		Hip & Leg	Waist		
natsuki.s		natsuki.s	Aika.H	Rio		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			
		karin.N	natsuki.s	natsuki.s		karin.N			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close				
			Hip & Leg	Back & Arm					
			Aika.H	Rio					
			close	close					
		17:30 ~ 18:30							
		Basic							
		natsuki.s							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Release&Strength	Back & Arm	Basic		Pilates Cardio		Beauty Conditioning			
karin.N	karin.N	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	Waist	Hip & Leg		Waist	Pre Basic				
Aika.H	Maako.M	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						2026/09/18 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	Basic 🌱		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		Rina.A	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	Back & Arm 🌱		Reset Flow	Pre Basic 🌱			
		natsuki.s	Minami.S		karin.N	karin.N			
		close	close		close	close			
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Pilates Workout						
karin.N	Rina.A	karin.N							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	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								
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 🌱	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates		Basic 🌱	Waist 🌱
karin.N	Aika.H	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	Rina.A	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	Konomi.T	karin.N		natsuki.s	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
	Konomi.T	natsuki.s			
	close	close			
17:30 ~ 18:30					
Hip & Leg 🌱					
Aika.H					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
Rina.A			Aika.H	natsuki.s	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱			Release&Strength	Reset Flow	
Rina.A			karin.N	karin.N	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	Pre Basic 🌱	Pilates Cardio			
natsuki.s	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。