

スケジュール

2026/09/11

更新

10/01		10/02		10/03		10/04		10/05		10/06		10/07		10/08	
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		close		close	
		Body Balance		Shape up waist		Pilates Cardio				Beauty Conditioning					
		Haruka.N		Ayu		Ayu				Ayu					
		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00					
		Back & Arm		Basic		Hip & Leg				Basic					
		Kanako.i		HaRuKa.Y		HaRuKa.Y				HaRuKa.Y					
		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 15:00			
		Pre Basic		jump to burn		Pilates Barre				Hip & Leg		Basic			
		Haruka.N		Ayu		Ayu				Haruka.N		HaRuKa.Y			
		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00		15:30 ~ 16:30			
				Basic		Waist				Basic		Back & Spine			
				HaRuKa.Y		HaRuKa.Y				HaRuKa.Y		Haruka.N			
close				close		close		close							
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30									
Hip & Leg						jump to burn									
Ayu						Haruka.N									
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Basic		Waist								Basic		Hip & Leg			
Kanako.i		HaRuKa.Y								HaRuKa.Y		HaRuKa.Y			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Back & Spine		Pilates Barre								Shape up waist		Pilates Cardio			
Haruka.N		Ayu								Ayu		Ayu			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Beauty Conditioning		Hip & Leg								Body Balance		Waist			
Haruka.N		HaRuKa.Y								Haruka.N		HaRuKa.Y			

スケジュール

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist 🍌	Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Basic 🍌	Pilates Cardio		Pre Basic 🍌	
HaRuKa.Y	Haruka.N	Kanako.i		Kanako.i	Ayu		Haruka.N	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Waist 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	
Haruka.N	Kanako.i	HaRuKa.Y		HaRuKa.Y	HaRuKa.Y		Kanako.i	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Basic 🍌	Body Balance	Shape up waist		Basic 🍌			Body Balance	
HaRuKa.Y	Haruka.N	Ayu		Kanako.i			Haruka.N	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Waist 🍌	Basic 🍌						
	Kanako.i	Kanako.i						
	close							
17:30 ~ 18:30								
Pre Basic 🍌								
Haruka.N								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Beauty Conditioning 🍌			Hip & Leg 🍌	Body Balance	Waist 🍌	Basic 🍌		
Ayu			Haruka.N	Haruka.N	Kanako.i	HaRuKa.Y		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🍌			jump to burn	Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Shape up waist		
Haruka.N			Ayu	HaRuKa.Y	Haruka.N	Ayu		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Barre			Back & Spine	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌		
Ayu			Haruka.N	Haruka.N	Kanako.i	HaRuKa.Y		

- ・ クラスの種類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。

Copyright © 2007 John Wiley & Sons, Ltd.

pilatesK 南草津店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/09/11 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
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		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
HaRuKa.Y	Kanako.i		Kanako.i	HaRuKa.Y		Kanako.i	HaRuKa.Y		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Barre	Back & Spine		Basic 🌱	Shape up waist		Beauty Conditioning 🌱	Pilates Cardio		
Ayu	Haruka.N		Haruka.N	Ayu		Haruka.N	Ayu		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱		
HaRuKa.Y	Kanako.i		Kanako.i			Kanako.i	HaRuKa.Y		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
jump to burn	Beauty Conditioning 🌱							Body Balance	
Ayu	Haruka.N							Ayu	
close								close	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🌱								Hip & Leg 🌱	
Ayu								HaRuKa.Y	
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Back & Spine	jump to burn
				HaRuKa.Y	Ayu			Haruka.N	Ayu
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
			Ayu	Kanako.i	Kanako.i	HaRuKa.Y			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Body Balance	Pilates Barre			
			HaRuKa.Y	Kanako.i	Haruka.N	Ayu			

pilatesK 南草津店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

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

🌱 : 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。