

pilatesK 春日店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール		2026/09/13 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	
	Pilates Workout	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵			
	karin.N	Rina.A	Rina.A		Aika.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
	Hip & Leg 🇯🇵	Release&Strength	Pre Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵			
	Karin.M	karin.N	karin.N		karin.N			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			14:00 ~ 15:00
	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Release&Strength			Shape up waist
	karin.N	Karin.M	karin.N		Karin.M			Karin.M
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			15:30 ~ 16:30
		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵			Basic 🇯🇵
		Rina.A	Rina.A		Aika.H			Rina.A
		close	close		close			close
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
Pilates Barre	Shape up waist							
Karin.M	Karin.M							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Style up Pilates	Waist 🇯🇵			Pilates Cardio		Waist 🇯🇵		
natsuki.s	natsuki.s			Sakura		Aika.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🇯🇵	Style up Pilates			Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
Aika.H	natsuki.s			Rina.A	Rina.A			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Beauty Conditioning 🇯🇵	Pilates Barre	Style up Pilates	Back & Arm 🇯🇵					
natsuki.s	Karin.M	Sakura	karin.N					

pilatesK 春日店		【 10/09 ~ 10/16 】 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
Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈	Basic 🌈		Waist 🌈	Hip & Leg 🌈		Style up Pilates
Aika.H	karin.N	Rina.A		Aika.H	Aika.H		AN.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈		Basic 🌈	Back & Arm 🌈		Waist 🌈
Aika.H	Aika.H	karin.N		Rina.A	Rina.A		Karin.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Waist 🌈	Pre Basic 🌈	Back & Arm 🌈		Hip & Leg 🌈			Pilates Workout
Rina.A	Aika.H	Rina.A		Aika.H			AN.S
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Waist 🌈	Pilates Cardio					
	Karin.M	Karin.M					
	close	close					
17:30 ~ 18:30							
Pilates Workout	close	close					
karin.N							
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🌈			Waist 🌈	Pilates Barre	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌈	
karin.N			Rina.A	Karin.M	Karin.M	natsuki.s	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist			Pilates Workout	Waist 🌈	Beauty Conditioning 🌈	Hip & Leg 🌈	
Karin.M	karin.N	karin.N	未確定	Karin.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Back & Arm 🌈	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈			
karin.N	karin.N	Karin.M	Karin.M	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。

