

## 2026/10/14 更新

| pilatesK 春日店 |                                             | 【 11/09 ~ 11/16 】                            |       | スケジュール                                 |                                            |                                                  |       |                                        |                                            |                                              |                                         |
|--------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|----------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|----------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 11/09        | 11/10                                       | 11/11                                        | 11/12 | 11/13                                  | 11/14                                      | 11/15                                            | 11/16 |                                        |                                            |                                              |                                         |
| 月            | 火                                           | 水                                            | 木     | 金                                      | 土                                          | 日                                                | 月     |                                        |                                            |                                              |                                         |
| close        | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Aika.H      | 10:30 ~ 11:30<br>Style up Pilates<br>karin.N | close | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 🌿<br>Aika.H     | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Karin.M  | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic 🌿<br>Aika.H           | close |                                        |                                            |                                              |                                         |
|              | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Workout<br>karin.N | 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist<br>Karin.M   |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🌿<br>Rina.A     | 12:00 ~ 13:00<br>Waist 🌿<br>Aika.H         | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg 🌿<br>karin.N          |       |                                        |                                            |                                              |                                         |
|              | 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic 🌿<br>Aika.H      | 14:00 ~ 14:30<br>お試し見学会<br>Karin.M           |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Aika.H | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Karin.M | 14:30 ~ 15:30<br>Style up Pilates<br>karin.N     |       |                                        |                                            |                                              |                                         |
|              | close                                       | close                                        |       | close                                  | close                                      | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm 🌿<br>karin.N         |       | 16:30 ~ 17:00<br>お試し見学会<br>Karin.M     |                                            |                                              |                                         |
|              |                                             |                                              |       |                                        |                                            | 17:30 ~ 18:30<br>Pre Basic 🌿<br>Aika.H           |       | close                                  |                                            |                                              |                                         |
|              |                                             |                                              |       |                                        |                                            | 18:00 ~ 19:00<br>Beauty Conditioning 🌿<br>Rina.A |       |                                        | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm 🌿<br>Rina.A    | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Karin.M    | 18:00 ~ 19:00<br>Waist 🌿<br>Karin.M     |
|              |                                             |                                              |       |                                        |                                            | 19:30 ~ 20:30<br>Style up Pilates<br>karin.N     |       |                                        | 19:30 ~ 20:30<br>Waist 🌿<br>Rina.A         | 19:30 ~ 20:30<br>Basic 🌿<br>karin.N          | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm 🌿<br>Rina.A |
|              |                                             |                                              |       |                                        |                                            | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm 🌿<br>Rina.A          |       | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic 🌿<br>Aika.H | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Karin.M | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Karin.M |                                         |

- ※ 体験可能レッスン
- ※ 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週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、翌月の体験可能回数が1回に制限されます。

| pilatesK 春日店     |                       | 【 11/17 ~ 11/24 】 |                | スケジュール                |                       | 2026/10/14 更新  |                       |  |
|------------------|-----------------------|-------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|--|
| 11/17            | 11/18                 | 11/19             | 11/20          | 11/21                 | 11/22                 | 11/23          | 11/24                 |  |
| 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         |  |
| Shape up waist   | Pilates Workout       |                   | Basic 🍌        | Waist 🍌               | Hip & Leg 🍌           |                | Pre Basic 🍌           |  |
| Mana.H           | karin.N               |                   | Rina.A         | Aika.H                | karin.N               |                | Aika.H                |  |
| 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30         |                   | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00         | 12:30 ~ 13:30         |                | 12:00 ~ 13:00         |  |
| Basic 🍌          | Pilates Barre         |                   | Waist 🍌        | Beauty Conditioning 🍌 | Back & Arm 🍌          |                | Style up Pilates      |  |
| karin.N          | Karin.M               |                   | Aika.H         | Rina.A                | Rina.A                |                | karin.N               |  |
| 13:30 ~ 14:30    | 14:00 ~ 14:30         |                   | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30         | 14:30 ~ 15:30         |                | 13:30 ~ 14:30         |  |
| Waist 🍌          | お試し見学会                |                   | Back & Arm 🍌   | Basic 🍌               | Pilates Workout       |                | Hip & Leg 🍌           |  |
| Mana.H           | Karin.M               |                   | Rina.A         | Rina.A                | karin.N               |                | Aika.H                |  |
| close            | close                 |                   | close          | 15:00 ~ 16:00         | 16:30 ~ 17:30         |                | close                 |  |
|                  |                       |                   |                | Hip & Leg 🍌           | Beauty Conditioning 🍌 |                |                       |  |
|                  |                       |                   |                | Aika.H                | Rina.A                |                |                       |  |
|                  |                       |                   |                | 16:30 ~ 17:00         | close                 |                |                       |  |
|                  |                       |                   |                | お試し見学会                |                       |                |                       |  |
|                  |                       |                   |                | Rina.A                |                       |                |                       |  |
| 17:30 ~ 18:30    | close                 |                   |                |                       |                       |                |                       |  |
| Pilates Cardio   |                       |                   |                |                       |                       |                |                       |  |
| Karin.M          |                       |                   |                |                       |                       |                |                       |  |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00     | 18:00 ~ 19:00  | close                 | close                 |                | 18:00 ~ 19:00         |  |
| Pre Basic 🍌      | Basic 🍌               | Hip & Leg 🍌       | Pilates Barre  |                       |                       |                | Shape up waist        |  |
| karin.N          | Rina.A                | Aika.H            | Karin.M        |                       |                       |                | Karin.M               |  |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30  |                       |                       |                | 19:30 ~ 20:30         |  |
| Waist 🍌          | Pilates Cardio        | Back & Arm 🍌      | Hip & Leg 🍌    |                       |                       |                | Beauty Conditioning 🍌 |  |
| Karin.M          | Karin.M               | Rina.A            | Aika.H         |                       |                       |                | Rina.A                |  |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00     | 21:00 ~ 22:00  | close                 | close                 | 21:00 ~ 22:00  |                       |  |
| Style up Pilates | Beauty Conditioning 🍌 | Pre Basic 🍌       | Shape up waist |                       |                       | Pilates Cardio |                       |  |
| karin.N          | Rina.A                | Aika.H            | Karin.M        |                       |                       | Karin.M        |                       |  |

| pilatesK 春日店     |               | 【 11/25 ~ 11/25 】 |                       |       |       | スケジュール |
|------------------|---------------|-------------------|-----------------------|-------|-------|--------|
| 11/25            | 11/26         | 11/27             | 11/28                 | 11/29 | 11/30 |        |
| 水                | 木             | 金                 | 土                     | 日     | 月     |        |
| 10:30 ~ 11:30    | close         | 10:30 ~ 11:30     | 10:30 ~ 11:30         | close | close |        |
| Back & Arm 🌿     |               | Pilates Barre     | Pilates Workout       |       |       |        |
| karin.N          |               | Karin.M           | karin.N               |       |       |        |
| 12:30 ~ 13:30    |               | 12:00 ~ 13:00     | 12:00 ~ 13:00         |       |       |        |
| Basic 🌿          |               | Back & Arm 🌿      | Hip & Leg 🌿           |       |       |        |
| Rina.A           |               | Rina.A            | Karin.M               |       |       |        |
| 14:00 ~ 14:30    |               | 13:30 ~ 14:30     | 13:30 ~ 14:30         |       |       |        |
| お試し見学会           |               | Basic 🌿           | Waist 🌿               |       |       |        |
| Rina.A           |               | Rina.A            | Rina.A                |       |       |        |
| close            |               | close             | 15:00 ~ 16:00         |       |       |        |
|                  |               |                   | Basic 🌿               |       |       |        |
|                  |               |                   | Karin.M               |       |       |        |
|                  |               |                   | close                 |       |       |        |
|                  |               |                   | 17:30 ~ 18:30         |       |       |        |
|                  |               |                   | Beauty Conditioning 🌿 |       |       |        |
|                  |               |                   | Rina.A                |       |       |        |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00     | close                 |       |       |        |
| Release&Strength | Basic 🌿       | Style up Pilates  |                       |       |       |        |
| Karin.M          | Karin.M       | karin.N           |                       |       |       |        |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30     |                       |       |       |        |
| Pilates Barre    | Hip & Leg 🌿   | Pre Basic 🌿       |                       |       |       |        |
| Karin.M          | Aika.H        | Aika.H            |                       |       |       |        |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00     |                       |       |       |        |
| Hip & Leg 🌿      | Waist 🌿       | Pilates Workout   |                       |       |       |        |
| Aika.H           | Aika.H        | karin.N           |                       |       |       |        |

 : 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。