

pilates K 溝の口店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール			2025/09/14	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist		Basic	Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Basic	jump to burn		
U.		Haru	ryoka.a	Yuina		Asaka.M	U.		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Pilates Cardio	Basic	Waist		Stretch&Conditioning	Hip&Leg		
miku.I		Yuina	Yuina	miku.I		miku.I	ryoka.a		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Waist	Back&Arm	Basic		Back&Arm			
		Haru	ryoka.a	miku.I		Asaka.M			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Shape up waist	Pilates Cardio					
			Yuina	Yuina					
			17:30 ~ 18:30						
			Basic						
			Mika						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg	Basic	Waist				Back&Arm	Pilates Cardio		
ryoka.a	miku.I	ayumi.o				ryoka.a	Yuina		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back&Arm	Hip&Leg	Basic				Waist	Basic		
ryoka.a	ryoka.a	ayumi.o				miku.I	Yuina		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Stretch&Conditioning	Hip&Leg				Hip&Leg	Back&Arm		
Yuina	miku.I	ryoka.a				ryoka.a	ryoka.a		

pilates K 溝の口店		【 10/09 ~ 10/16 】			スケジュール			2025/09/14	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Body Balance	Basic	Back&Arm		jump to burn	Body Balance			
	U.	miku.I	Yuina		U.	U.			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Back&Arm	jump to burn	Basic		Basic	Waist			
	ryoka.a	U.	miku.I		Yuina	Yuina			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
	Basic	Basic	Shape up waist		Shape up waist				
	U.	miku.I	Yuina		U.				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Body Balance	Waist						
		U.	miku.I						
		17:30 ~ 18:30							
		Waist							
		Yuina							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Stretch&Conditioning				Waist	Back&Arm	Stretch&Conditioning		
miku.I	miku.I				miku.I	ryoka.a	miku.I		
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				Hip&Leg	Basic	Pilates Cardio		
ryoka.a	Yuina				ryoka.a	Yuina	Yuina		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Basic				Basic	Hip&Leg	Basic		
miku.I	Yuina				miku.I	ryoka.a	miku.I		

・体験可能レッスン
・クラスの個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 週間前までにお願ひしております。
・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。

pilates K 溝の口店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/14 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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		10:30 ~ 11:30
Stretch&Conditioning	Shape up waist	Basic		Basic	Pilates Cardio		Body Balance
Mirai.Y	Yuina	miku.I		Yuina	Yuina		U.
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip&Leg	Basic	Back&Arm		Waist	Basic		Basic
Yuina	miku.I	ryoka.a		U.	U.		miku.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Hip&Leg	Waist		Basic			jump to burn
Mirai.Y	ryoka.a	miku.I		Yuina			U.
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Waist	Hip&Leg					
	miku.I	ryoka.a					
	17:30 ~ 18:30						
	Back&Arm						
	Yuina						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist				Back&Arm	Basic	Waist	Back&Arm
Yuina				ryoka.a	miku.I	U.	ryoka.a
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Basic	Body Balance	Back&Arm	Hip&Leg
miku.I				miku.I	U.	ryoka.a	ryoka.a
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm				Hip&Leg	Waist	jump to burn	Basic
ryoka.a				ryoka.a	miku.I	U.	Yuina

pilates K 溝の口店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/14 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Stretch&Conditioning	Waist		Shape up waist	Basic		Basic
Yuina	miku.I		Yuina	U.		miku.I
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Hip&Leg		Stretch&Conditioning	Back&Arm		Hip&Leg
Yuina	ryoka.a		miku.I	ryoka.a		ryoka.a
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Basic		Basic			Waist
miku.I	miku.I		Yuina			miku.I
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic	Back&Arm					
miku.I	ryoka.a					
17:30 ~ 18:30						
Pilates Cardio						
Yuina						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			jump to burn	Pilates Cardio	Hip&Leg	Waist
			U.	Yuina	ryoka.a	Yuina
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Basic	Back&Arm	Basic	Body Balance
			miku.I	ryoka.a	U.	U.
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Body Balance	Basic	Back&Arm	Pilates Cardio
			U.	Yuina	ryoka.a	Yuina

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。