

pilates K 溝の口店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/12

更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn miku.I	10:30 ~ 11:30 Basic Yuina		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Misaki.Y	10:30 ~ 11:30 Basic miku.I	10:30 ~ 11:30 Body Balance U.	close
	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas1 miku.I	12:30 ~ 13:30 Body Balance Mari.y		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yuina	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning U.	12:30 ~ 13:30 Basic saya.b	
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning U.			13:30 ~ 14:30 Basic Yuina	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuina	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg ryoka.a	
					15:00 ~ 16:00 Basic miku.I	16:30 ~ 17:30 Waist spXmas1 saya.b	
					17:30 ~ 18:30 Hip Punch Yuina		
	18:00 ~ 19:00 Basic saya.b	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mari.y	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas1 miku.I	18:00 ~ 19:00 Basic saya.b			
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Misaki.Y	19:30 ~ 20:30 Basic miku.I	19:30 ~ 20:30 jump to burn miku.I			
	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Yuina	21:00 ~ 22:00 Basic saya.b	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Misaki.Y	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas1 miku.I			

pilates K 溝の口店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

2025/11/12

更新

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic saya.b	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas1 miku.I		10:30 ~ 11:30 Basic Yuina	10:30 ~ 11:30 jump to burn miku.I	10:30 ~ 11:30 Basic Yuina	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Misaki.Y
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ryoka.a	12:30 ~ 13:30 Basic saya.b		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Misaki.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Yuina	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg ryoka.a		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yuina
13:30 ~ 14:30 Body Balance U.			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Yuina	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas1 Yuina	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Yuina		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg ryoka.a
				15:00 ~ 16:00 Body Balance U.	16:30 ~ 17:30 Back & Arm ryoka.a		
				17:30 ~ 18:30 Basic miku.I			
18:00 ~ 19:00 Waist spXmas1 miku.I	18:00 ~ 19:00 Body Balance U.	18:00 ~ 19:00 Basic saya.b	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas1 saya.b				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Misaki.Y
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuina	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Misaki.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Basic saya.b				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a
21:00 ~ 22:00 Basic miku.I	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yuina	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ryoka.a	21:00 ~ 22:00 jump to burn miku.I				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning U.

🟢：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。

pilates K 溝の口店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/12 更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
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
Hip Punch		Waist spXmas1 🍷	Basic 🍷	Pilates Cardio		Shape up waist	Back & Arm 🍷
Yuina		saya.b	saya.b	Yuina		Nozomi.K	Misaki.Y
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🍷		Hip & Leg 🍷	Stretch & Conditioning 🍷	Waist spXmas1 🍷		Hip & Leg 🍷	Basic 🍷
Misaki.Y		ryoka.a	Yuina	saya.b		ryoka.a	miku.I
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic 🍷	Shape up waist	Basic 🍷		jump to burn	
		saya.b	Yuina	saya.b		Nozomi.K	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic 🍷	Hip & Leg 🍷			
			U.	Yuina			
			17:30 ~ 18:30				
			Waist spXmas1 🍷				
			saya.b				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🍷	jump to burn	Basic 🍷				Waist spXmas1 🍷	Basic 🍷
saya.b	miku.I	Yuina				saya.b	miku.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 21:30
Body Balance	Basic 🍷	Back & Arm 🍷				Back & Arm 🍷	Body Balance
U.	U.	Misaki.Y				Misaki.Y	U.
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🍷	Waist spXmas1 🍷	Pilates Cardio				Basic 🍷	Pilates Cardio
saya.b	miku.I	Yuina				saya.b	Yuina

pilates K 溝の口店

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

2025/11/12 更新

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Body Balance	Waist 🍷	Back & Arm 🍷			
	U.	saya.b	Misaki.Y			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Pilates Cardio	Back & Arm 🍷	Basic 🍷			
	Yuina	Misaki.Y	Yuina			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷			
	ryoka.a	saya.b	ryoka.a			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg 🍷	Hip Punch			
		ryoka.a	Yuina			
		17:30 ~ 18:30				
		Back & Arm 🍷				
		Misaki.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic 🍷	jump to burn					
saya.b	miku.I					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Shape up waist	Hip & Leg 🍷					
Yuina	ryoka.a					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist spXmas1 🍷	Basic 🍷					
saya.b	miku.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。