

pilatesK かわぐちサティ店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/12 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Stretch & Conditioning	Pilates Barre		Basic	jump to burn	
		Yuina.D	Yuina.D		Noa.m	Noa.m	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Basic	Waist		Waist	Basic	
		miho.F	miho.F		miho.F	miho.F	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Back & Spine	Basic		Pilates Workout		
		Yuina.D	Yuina.D		Noa.m		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Basic	Waist				
		miho.F	miho.F				
		close	close		17:30 ~ 18:30	close	
		Waist					
		miho.F					
close							
close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic	Shape up waist	Pilates Workout					
miho.F	Yuina.D	Noa.m					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Leg Lines	Pre Basic	Waist					
Sazuki	Naco	miho.F					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Release&Strength	Back & Spine	Basic					
Sazuki	Naco	Noa.m					

pilatesK かわぐちサティ店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール			
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
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
jump to burn	Shape up waist	Basic 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿
Noa.m	Yuina.D	miho.F		miho.F	Noa.m		Noa.m
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Back & Arm 🌿	Release&Strength		jump to burn	Basic 🌿		Pilates Workout
Yuina.D	Sazuki	Nagisa.T		Noa.m	miho.F		Noa.m
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Waist 🌿		Basic 🌿		Back & Spine	
Noa.m	Yuina.D	miho.F		Noa.m		Sazuki	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close
	Leg Lines	Pre Basic					
	Sazuki	Nagisa.T					
	close						
17:30 ~ 18:30	close						
Release&Strength							
Sazuki							
18:00 ~ 19:00		close					
Back & Spine			close				
Yuina.D							
19:30 ~ 20:30	close						
Basic 🌿				close			
miho.F							
21:00 ~ 22:00		close					
Waist 🌿			close				
miho.F							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿			Back & Spine	Pre Basic		
Sazuki	Yuina.D			Yuina.D	Sazuki		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic 🌿	Pilates Workout	Basic 🌿	Waist 🌿				
miho.F	Noa.m	miho.F	miho.F				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Leg Lines	Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿				
Sazuki	Yuina.D	miho.F	miho.F				

🟢：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。

pilatesK かわぐちサティ店

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2025/12/12 更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
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 🌱	jump to burn		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Pre Basic
Noa.m	Noa.m		Noa.m	Sazuki		Yuina.D	Naco
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Waist 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱		Back & Spine	Shape up waist
Sazuki	miho.F		miho.F	miho.F		Yuina.D	Yuina.D
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Workout	Basic 🌱		Pre Basic	Pilates Workout		Leg Lines	Release&Strength
Noa.m	miho.F		Sazuki	Noa.m		Sazuki	Naco
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Release&Strength	Pilates Barre			
Sazuki	Noa.m	Noa.m	Sazuki	Yuina.D			
close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close			
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱					
miho.F		Noa.m					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Leg Lines		Basic 🌱	17:30 ~ 18:30				
Sazuki		miho.F	Back & Arm 🌱				
			Naco				
close		close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
					Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	
	Yuina.D				Noa.m		
	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
	Waist 🌱				Pilates Workout		
	miho.F				Noa.m		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌱	Back & Arm 🌱						
miho.F	Sazuki						

pilatesK かわぐちサティ店

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31				
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				
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Pilates Barre		Basic 🌱	jump to burn				
Noa.m		Sazuki	Yuina.D		Yuina.D	Noa.m				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Pilates Barre		Basic 🌱	Waist 🌱		Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌱				
Yuina.D		miho.F	miho.F		Sazuki	Yuina.D				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Hip & Leg 🌱		Waist 🌱			Shape up waist	Pre Basic				
Noa.m		miho.F			Yuina.D	Sazuki				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Stretch & Conditioning 🌱							Shape up waist			
Yuina.D							Yuina.D			
close							close	close	close	close
										17:30 ~ 18:30
										Leg Lines
										Sazuki
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
		Leg Lines	Pre Basic	Shape up waist	Pilates Workout					
		Sazuki	Sazuki	Yuina.D	Noa.m					
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
		jump to burn	Shape up waist	Basic 🌱	Back & Spine					
		Noa.m	Yuina.D	Yuina.D	Sazuki					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Release&Strength	Basic 🌱						
Noa.m		Sazuki	Sazuki	Noa.m						

🌱 : 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。