

【 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		
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		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	12:00 ~ 13:00		
		Basic	Waist		Waist	Basic			
		miho.F	miho.F		miho.F	miho.F			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
		Back & Spine	Basic						
		Yuina.D	Yuina.D						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Basic	Waist						
		miho.F	miho.F						
close	close	close		close	close	close		close	close
		17:30 ~ 18:30							
		Waist							
		miho.F							
		close		close	close	close		close	close
		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					

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg	Pilates Barre	Waist		Basic			Back & Spine		
Noa.m	Yuina.D	miho.F		Noa.m			Sazuki		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	Pre Basic		close		
Leg Lines				Sazuki	Nagisa.T		close		
close	close		close	close	close		close		
17:30 ~ 18:30				Release&Strength					
Sazuki									
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Spine				Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Pre Basic		
Yuina.D				Sazuki	Yuina.D	Yuina.D	Sazuki		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic				Basic	Pilates Workout	Basic	Waist		
miho.F				miho.F	Noa.m	miho.F	miho.F		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist				Leg Lines	Basic	Waist	Basic		
miho.F				Sazuki	Yuina.D	miho.F	miho.F		

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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。

pilatesK かわぐちキレイ店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		15:00 ~ 16:00	Pilates Barre		
Back & Arm	Hip & Leg		jump to burn	Release&Strength		Yuina.D			
Sazuki	Noa.m		Noa.m	Sazuki		close	close		
close			Basic	Hip & Leg		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
17:30 ~ 18:30			miho.F	Noa.m		Pilates Barre	Hip & Leg		
Basic			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Yuina.D	Noa.m		
Noa.m			Leg Lines	Basic		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
close			Sazuki	miho.F		Waist	Pilates Workout		
close			miho.F	18:00 ~ 19:00		miho.F	Noa.m		
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
close			close	close		Basic	Back & Arm		
close			close	close		miho.F	Sazuki		

pilatesK かわぐちキレイ店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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			15:00 ~ 16:00	Shape up waist		
Stretch & Conditioning			close			Yuina.D			
Yuina.D			close			close			
close			close			17:30 ~ 18:30	Leg Lines		
close			close			Sazuki			
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
close			Leg Lines	Pre Basic	Shape up waist	Pilates Workout			
close			Sazuki	Sazuki	Yuina.D	Noa.m			
close			19:30 ~ 20:30	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic			Basic	Back & Arm	Release&Strength	Basic			
Noa.m			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。