

pilatesK かわぐちキレイ店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/16 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	close	close	close	close	close	close	close	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Basic	jump to burn	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning		Pilates Barre			Noa.m	Noa.m			
Yuina.D		Yuina.D			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	Waist	Basic	Waist	Basic	
Basic		Basic		Basic	miho.F	miho.F	miho.F	miho.F	
miho.F		miho.F		miho.F	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	Back & Spine	Basic	Back & Spine	Basic	
Back & Spine		Basic		Back & Spine	Yuina.D	Yuina.D	Yuina.D	Yuina.D	
Yuina.D		Yuina.D		Yuina.D	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	Basic	Waist	Basic	Waist	
Basic		Basic		Basic	miho.F	miho.F	miho.F	miho.F	
miho.F		miho.F		miho.F	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	Waist	Shape up waist	Waist	Shape up waist	
Waist		Waist		Waist	miho.F	Yuina.D	Yuina.D	Yuina.D	
miho.F		miho.F		miho.F	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pilates Workout	Pilates Workout	Pilates Workout	Pilates Workout	
Pilates Workout		Pilates Workout		Pilates Workout	Noa.m	Noa.m	Noa.m	Noa.m	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Leg Lines	Pre Basic	Waist	Pre Basic	
Leg Lines		Pre Basic		Leg Lines	Sazuki	Naco	Waist	Naco	
Sazuki		Nagisa.T		Sazuki	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Nagisa.T				Nagisa.T	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Release&Strength	Back & Spine	Basic	Basic	
Release&Strength		Back & Spine		Release&Strength	Sazuki	Naco	Basic	Basic	
Sazuki		Nagisa.T		Sazuki	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Nagisa.T				Nagisa.T	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Sazuki	Noa.m	Noa.m	Noa.m	

pilatesK かわぐちキレイ店		【 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	
close	close	close	close	close	close	close	close	close
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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	
Yuina.D	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	12:00 ~ 13:00	jump to burn	Basic	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Back & Arm	Release&Strength	Pilates Barre	Back & Arm	Basic		Pilates Workout	
Yuina.D	Sazuki	Nagisa.T	Yuina.D	Yuina.D	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	Basic		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Pilates Barre	Waist	Hip & Leg	Pilates Barre	Basic		Back & Spine	
Noa.m	Yuina.D	miho.F	Noa.m	Yuina.D	Noa.m		Sazuki	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Leg Lines	Pre Basic		
Leg Lines		Pre Basic	Leg Lines	Pre Basic	Sazuki	Nagisa.T		
Sazuki		Nagisa.T	Sazuki	Nagisa.T	17:30 ~ 18:30	Release&Strength		
Nagisa.T			Sazuki	Nagisa.T	17:30 ~ 18:30	Release&Strength	Sazuki	
18:00 ~ 19:00	Back & Spine	18:00 ~ 19:00	Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine
Yuina.D		Yuina.D		Back & Spine	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine
19:30 ~ 20:30	Basic	Basic	Basic	Stretch & Conditioning	Yuina.D	Yuina.D	Yuina.D	Yuina.D
miho.F		miho.F		Yuina.D	Yuina.D	Yuina.D	Yuina.D	Yuina.D
21:00 ~ 22:00	Waist	Waist	Leg Lines	Leg Lines	Basic	Basic	Basic	Basic
miho.F		miho.F	Sazuki	Sazuki	Yuina.D	Yuina.D	Yuina.D	Yuina.D
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00

⌚: 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 かわぐちヤギ店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール				2025/12/16 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
Back & Arm	Hip & Leg		jump to burn	Release & Strength			Pilates Barre
Sazuki	Noa.m		Noa.m	Sazuki			Yuina.D
close		close				close	close
17:30 ~ 18:30	Basic		Basic	Hip & Leg			17:30 ~ 18:30
Noa.m			miho.F	Noa.m			Back & Arm
close	close						Naco
18:00 ~ 19:00	Leg Lines		18:00 ~ 19:00	Basic		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Noa.m	Sazuki		Sazuki	miho.F		Pilates Barre	Hip & Leg
close	close	close	close	close		Yuina.D	Noa.m
19:30 ~ 20:30	Waist		19:30 ~ 20:30	Pilates Workout		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
miho.F			miho.F	Noa.m		close	close
21:00 ~ 22:00	Basic		21:00 ~ 22:00	Back & Arm		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Noa.m	miho.F		miho.F	Sazuki			

■ 体験可能レッスン  
クラスの開講日により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時間前を切った場合は時間外キャンセルとなります。  
※時間外キャンセルが2月目以降で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。