

pilatesK かわぐちサティ店		【 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	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	Pilates Workout	
		Back & Spine	Basic		close		
		Yuina.D	Yuina.D				
		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 かわぐちキャスティ店			【 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
	Leg Lines	Pre Basic					
	Sazuki	Nagisa.T					
	close	close					
	17:30 ~ 18:30						
Release&Strength	close						
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	close	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

2025/12/16 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	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 🌱				
17:30 ~ 18:30		miho.F	Noa.m	17:30 ~ 18:30			
Basic 🌱		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Back & Arm 🌱			
Noa.m		Leg Lines	Basic 🌱	Naco			
		Sazuki	miho.F	close			
close		close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					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
		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時間前を切った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。