

pilatesK かわぐちザザ店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/30 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	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Back & Arm 🏊		Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊	
		kano.k		kano.k	kano.k	Yuina.D	kano.k	
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
		Waist spXmas		jump to burn	Shape up waist	Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊	
		miho.F		Sazuki	インストラクター未確定	kano.k	Sazuki	
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	
				Leg Lines	Back & Arm 🏊	Pilates Barre		
				Sazuki	kano.k	Yuina.D		
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Basic 🏊		Back & Arm 🏊			
			Yuina.D		kano.k			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		
		Stretch & Conditioning 🏊	Waist spXmas	Basic 🏊		Pilates Workout		
		Yuina.D	miho.F	Yuina.D		Nagisa.T		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Waist spXmas	Pilates Workout	Back & Arm 🏊	Release&Strength					
miho.F	Sazuki	kano.k	Nagisa.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00				
Pilates Barre	Waist spXmas	Stretch & Conditioning 🏊		Leg Lines				
Yuina.D	miho.F	Yuina.D		Sazuki				

pilatesK かわぐちザザ店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Shape up waist		Waist spXmas	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊
Sazuki	インストラクター未確定		miho.F	Momoka.Y	kano.k		miho.F
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist spXmas	Pre Basic 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Shape up waist
miho.F	Sazuki		Yuina.D	kano.k	miho.F		インストラクター未確定
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:00
Leg Lines			Waist spXmas	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Waist spXmas
Sazuki			miho.F	Momoka.Y	kano.k		miho.F
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Hip & Leg 🏊			Basic 🏊		
	kano.k	miho.F					
	close	close					
17:30 ~ 18:30	Waist spXmas						
Momoka.Y	close						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre			Hip & Leg 🏊	Release&Strength	Leg Lines		
Yuina.D		kano.k	Sazuki	Sazuki			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist spXmas	Basic 🏊	Waist spXmas	Basic 🏊	Pilates Barre			
miho.F	miho.F	miho.F	Yuina.D	Yuina.D			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning 🏊	Waist spXmas	Basic 🏊	Pilates Workout		Back & Arm 🏊		
Yuina.D	miho.F	miho.F	Sazuki		kano.k		

🏊：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時間前を切ったで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。

2025/11/30 更新

12/17 水	12/18 木	12/19 金	12/20 土	12/21 日	12/22 月	12/23 火	12/24 水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre		Hip & Leg 🍷	Shape up waist	Basic 🍷		Pilates Barre	Release&Strength	
Yuina.D		kano.k	インストラクター未確定	miho.F		Yuina.D	Sazuki	
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 🍷		Basic 🍷	Pilates Workout	Leg Lines		Stretch & Conditioning 🍷	Shape up waist	
kano.k		miho.F	Sazuki	Sazuki		Yuina.D	インストラクター未確定	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		Back & Arm 🍷	Pilates Barre	Waist spXmas			jump to burn	
		kano.k	Yuina.D	miho.F			Sazuki	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
	Back & Arm 🍷		Pre Basic 🍷					
	Sazuki		Sazuki					
	close							
	17:30 ~ 18:30							
	Pre Basic 🍷							
	Sazuki							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Workout	Pilates Barre	Basic 🍷			Pre Basic 🍷	Back & Arm 🍷		
AN.S	Yuina.D	miho.F			Sazuki	kano.k		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	Release&Strength			Basic 🍷	Pilates Workout		
AN.S	kano.k	Sazuki			miho.F	Nagisa.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🍷	Back & Arm 🍷	Leg Lines			Waist spXmas	Pre Basic 🍷		
kano.k	kano.k	Sazuki			miho.F	Nagisa.T		

12/25 木	12/26 金	12/27 土	12/28 日	12/29 月	12/30 火	12/31 水
close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍷 miho.F	10:30 ~ 11:30 jump to burn Sazuki	10:30 ~ 11:30 Waist 🍷 miho.F	close	close	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍷 kano.k	12:00 ~ 13:00 Basic 🍷 miho.F	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Sazuki			
	13:30 ~ 14:30 Basic 🍷 miho.F	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Sazuki	14:30 ~ 15:30 Basic 🍷 miho.F			
	close	15:00 ~ 16:00 Waist 🍷 miho.F	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Sazuki			
		close	close			
		17:30 ~ 18:30 Basic 🍷 miho.F				
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍷 kano.k				
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Yuina.D	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍷 kano.k	close			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍷 kano.k	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍷 Yuina.D				

※ 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週間前迄にお願しております。
- ・レッスン開始時刻1時間前切り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。