

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

pilatesK かわぐちザザ店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09 火	12/10 水	12/11 木	12/12 金	12/13 土	12/14 日	12/15 月	12/16 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
Back & Arm 🟢	Basic 🟢		Stretch & Conditioning 🟢	Back & Arm 🟢	Basic 🟢		Shape up waist
kano.k	miho.F		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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
				Hip & Leg 🟢	Basic 🟢		
	kano.k	miho.F					
close	close						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Release&Strength	Leg Lines			Hip & Leg 🟢	
miho.F	kano.k	Sazuki	Sazuki			kano.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🟢	Pre Basic 🟢	Pilates Barre	Basic 🟢			Pilates Barre	
kano.k	Sazuki	Yuina.D	Yuina.D		Yuina.D		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	
Waist spXmas	jump to burn	Pre Basic 🟢	Pilates Workout			Back & Arm 🟢	
miho.F	Sazuki	Sazuki	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。

2025/11/15 更新

pilatesK かわぐちサティ店		【 12/25 ~ 12/31 】		スケジュール		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	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 Yulna.D	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍌 kano.k	close			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍌 kano.k	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍌 Yulna.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週間前迄にお願いしております。
- レッスン開始時刻1時間前を切つ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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。