pilatesK かわぐ	ちキャスティ店	ľ	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	*	金	±	日	月	
		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Back & Arm ¥		Basic 🔰	Hip & Leg ¥	Stretch & Conditioning	Hip & Leg <mark></mark> ∮	
		kano.k		Yuina.D	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	
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
			close	Leg Lines	Back & Arm 🔰	Pilates Barre		
				Sazuki	kano.k	Yuina.D		
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		close			Basic 🔰	Back & Arm 🔰		
					Yuina.D	kano.k	close	
close	close			close	close		Cioso	
					17:30 ~ 18:30			
					Hip & Leg 🔰			
					kano.k			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
		Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Basic 🔰		close	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	Waist spXmas Pilates Workout		close		Leg Lines	
		miho.F	Sazuki	kano.k			Sazuki	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
		Pilates Barre	Waist spXmas	Hip & Leg 🔰			Release&Strength	
		Yuina.D	miho.F	kano.k			Nagisa.T	

pilatesK かわぐち	547スティ 店	ľ	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	±	日	月	火
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		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			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		close	miho.F	Momoka.Y	kano.k		miho.F
		Close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Hip & Leg <mark>↓</mark>	Basic 🔰		
	close			kano.k	miho.F		
close		close	close		close	close	
				17:30 ~ 18:30			
				Waist spXmas			
				Momoka.Y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Basic 🔰	Hip & Leg 🔰	Release&Strength	Leg Lines		close		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 🔰	close			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				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。・レッスン保助時間対象が可なつな中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 かわぐさ		L		12/24			2025/11/15 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水 10:30 ~ 11:30	*	±	±	10.20	月	火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:3
Pilates Barre		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg ▮	10:30 ~ 11:30 Shape up waist	10:30 ∼ 11:30 Stretch & Conditioning 		Pilates Barre	Release&Strength
Yuina.D		kano.k	インストラクター未確定	Yuina.D		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 ~ 13:3
Back & Arm 🤰		Basic 🔰	Pilates Workout	Leg Lines		Stretch & Conditioning	Basic 🔰
kano.k		miho.F	Sazuki	Sazuki		Yuina.D	Yuina.D
		13:30 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 14:30	
		Back & Arm 🔰	Pilates Barre	Shape up waist		jump to burn	
	close	kano.k	Yuina.D	インストラクター未確定		Sazuki	
	Close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
close			Back & Arm 🔰	Pre Basic 🔰			
			kano.k	Sazuki			close
		close			close	close	
			17:30 ~ 18:30				
			Pre Basic 🔰				
			Sazuki				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Workout	Back & Arm 🔰	Basic 🔰		close		Pre Basic 🔰	Back & Arm 🔰
AN.S	Rima. s	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	close			Basic 🔰	Pilates Workout
AN.S	kano.k	Sazuki				miho.F	Nagisa.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:0
Hip & Leg 🔰	Back & Arm 🔰	Leg Lines				Waist spXmas	Pre Basic 🔰
kano.k	Rima. s	Sazuki				miho.F	Nagisa.T

pilatesK かわぐちキャスティ店			12/25 ~	12/31	スケジュール	
12/25		12/26 12/27		12/29	12/30	12/31
木	金	±	Ħ	月	火	水
	10:30 ~ 11:30 Waist ¥	10:30 ~ 11:30 jump to burn	10:30 ~ 11:30 Waist ⊌			
	miho.F	Sazuki	miho.F			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Hip & Leg 🔰	Basic 🔰	Release&Strength			
	kano.k	miho.F	Sazuki			
	13:30 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic 🔰	Leg Lines	Basic 🔰			
close	miho.F	Sazuki	miho.F			
ciose		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Waist 🔰	Pilates Workout	close	close	close
		miho.F	Sazuki			
	close	close				
		17:30 ~ 18:30 Basic ⊌				
		miho.F				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Timo.i				
Hip & Leg Shape up waist			close			
kano.k	インストラクター未確定					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	1				
Pilates Barre Back & Arm		close				
Yuina.D kano.k						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm J Stretch & Conditioning J						