

pilates K 満の口店 【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール 2025/11/25 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
	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	Basic		Back & Arm	Basic	Body Balance	
	miku.l	Yuina		Misaki.Y	miku.l	U.	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
	Waist spXmas1	Body Balance		Shape up waist	Stretch & Conditioning	Basic	
	miku.l	Mari.y		Yuina	U.	saya.b	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Stretch & Conditioning			Basic	Pilates Cardio	Hip & Leg	
	U.			Yuina	Yuina	ryoka.a	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic	Waist spXmas1	
					miku.l	saya.b	
close					17:30 ~ 18:30		
					Hip Punch		
					Yuina		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Basic	Pilates Cardio	Waist spXmas1	Basic			
	saya.b	mari.y	miku.l	saya.b			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Hip & Leg	Back & Arm	Basic	jump to burn			
	ryoka.a	Misaki.Y	miku.l	miku.l			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Hip Punch	Basic	Back & Arm	Waist spXmas1			
	Yuina	saya.b	Misaki.Y	miku.l			

pilates K 満の口店 【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール 2025/11/25 更新

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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Waist spXmas1			Basic	jump to burn	Basic	Back & Arm
saya.b	miku.l			Yuina	miku.l	Yuina	Misaki.Y
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Basic			Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Shape up waist
ryoka.a	saya.b			Misaki.Y	Yuina	ryoka.a	Yuina
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm				Stretch & Conditioning	Waist spXmas1	Hip Punch	Hip & Leg
saya.b				Yuina	Yuina	Yuina	ryoka.a
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Body Balance	Back & Arm	
					U.	ryoka.a	
					17:30 ~ 18:30		
					Basic		
					miku.l		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Waist spXmas1	Hip Punch	Basic	Waist spXmas1				Back & Arm
miku.l	Yuina	saya.b	saya.b				Misaki.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Back & Arm	Hip & Leg	Basic				Hip & Leg
Yuina	Misaki.Y	ryoka.a	saya.b				ryoka.a
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Basic	Shape up waist	Back & Arm	jump to burn				Stretch & Conditioning
miku.l	Yuina	ryoka.a	miku.l				U.

⌚ : 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。

pilates K 溝の口店								【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール		2025/11/25 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	月			
水	木	金	土	日	月	火	水				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30					
Hip Punch		Waist spXmas1	Basic	Pilates Cardio		Shape up waist	Back & Arm				
Yuina		saya.b	saya.b	Yuina		Nozomi.K	Misaki.Y				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 14:30					
Back & Arm		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist spXmas1		Hip & Leg	Basic				
Misaki.Y		ryoka.a	Yuina	saya.b		ryoka.a	miku.I				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		jump to burn		Nozomi.K			
		Basic	Shape up waist	Basic							
		saya.b	Yuina	saya.b							
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
			Basic	Hip & Leg							
			U.	Yuina							
			17:30 ~ 18:30								
			Waist spXmas1								
			saya.b								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic	jump to burn	Basic				Waist spXmas1	Basic				
saya.b	miku.I	Yuina				saya.b	miku.I				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Body Balance	Basic	Back & Arm				Back & Arm	Body Balance				
U.	U.	Misaki.Y				Misaki.Y	U.				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg	Waist spXmas1	Pilates Cardio				Basic	Pilates Cardio				
saya.b	miku.I	Yuina				saya.b	Yuina				

pilates K 溝の口店								【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール		2025/11/25 更新	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		月	火	水	
木	金	土	日	月	火	水					
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
	Body Balance	Waist	Back & Arm								
	U.	saya.b	Misaki.Y								
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
	Pilates Cardio	Back & Arm	Basic								
	Yuina	Misaki.Y	Yuina								
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30								
	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg								
	ryoka.a	saya.b	ryoka.a								
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30									
	Hip & Leg	Hip Punch									
	ryoka.a	Yuina									
	17:30 ~ 18:30										
	Back & Arm										
	Misaki.Y										
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00										
Basic	jump to burn										
saya.b	miku.I										
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30										
Shape up waist	Hip & Leg										
Yuina	ryoka.a										
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Waist spXmas1	Basic										
saya.b	miku.I										

■ : 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。