

pilates K 溝の口店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2025/05/15 更新

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist NAOMI.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mari.y		10:30 ~ 11:30 Waist NAOMI.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mari.y	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.I
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mio.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm yume.N	12:30 ~ 13:30 Basic Miku.I		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Chisaki.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg NAOMI.T
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg NAOMI.T		13:30 ~ 14:30 jump to burn yume.N			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Chisaki.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn U.	14:30 ~ 15:30 Basic Miku.I
						15:00 ~ 16:00 Body Balance Mari.y	
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Mio.I							16:30 ~ 17:30 Waist NAOMI.T
						17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.F	
			18:00 ~ 19:00 Basic Miku.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mari.y	18:00 ~ 19:00 Basic Miku.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn U.	
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg NAOMI.T	19:30 ~ 20:30 Basic Amane.f	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mai.T	19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I	
		21:00 ~ 22:00 Waist NAOMI.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg NAOMI.T	21:00 ~ 22:00 Basic mai.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance Mari.y		

pilates K 溝の口店

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

2025/05/15 更新

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mio.I	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.I		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nonka.k	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning U.	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg NAOMI.T	close
	12:00 ~ 13:00 Basic Miku.I	12:30 ~ 13:30 Waist NAOMI.T		12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:00 ~ 13:00 Body Balance Mari.y	12:30 ~ 13:30 Basic Miku.I	
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mio.I			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nonka.k	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	14:30 ~ 15:30 Waist NAOMI.T	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm U.		
						16:30 ~ 17:30 Basic 未確定	
					17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Mari.y		
		18:00 ~ 19:00 Waist NAOMI.T	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Body Balance Mari.y	18:00 ~ 19:00 jump to burn U.		
		19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg NAOMI.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mari.y	19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I		
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg NAOMI.T	21:00 ~ 22:00 Waist NAOMI.T	21:00 ~ 22:00 Basic Miku.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg NAOMI.T			

👉：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、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 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2025/05/15 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mio.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn U.		10:30 ~ 11:30 Basic Miku.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuina	10:30 ~ 11:30 Back & Arm runa.m	close	10:30 ~ 11:30 Waist Yuina
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mio.I	12:30 ~ 13:00 Basic 未確定		12:00 ~ 13:00 jump to burn NAOMI.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuina	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning runa.m		12:00 ~ 13:00 Basic 未確定
13:30 ~ 14:30 Basic Miku.I			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg NAOMI.T	13:30 ~ 14:30 Waist U.	14:30 ~ 15:30 Basic 未確定		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuina
				15:00 ~ 16:00 Basic 未確定			
					16:30 ~ 17:30 Waist Yuina		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg U.			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg NAOMI.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuina	18:00 ~ 19:00 Basic Miku.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuina				18:00 ~ 19:00 jump to burn NAOMI.T
19:30 ~ 20:30 Waist NAOMI.T	19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I	19:30 ~ 20:30 Waist NAOMI.T	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定				19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I
21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yuina	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg NAOMI.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yuina				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg NAOMI.T

pilates K 溝の口店 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

2025/05/15 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Basic 未確定		10:30 ~ 11:30 jump to burn U.	10:30 ~ 11:30 Waist Nonka.k	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning U.	close
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg NAOMI.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuina	12:00 ~ 13:00 Basic Miku.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn U.	
		13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nonka.k	14:30 ~ 15:30 Basic Miku.I	
			15:00 ~ 16:00 jump to burn NAOMI.T		
				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg NAOMI.T	
			17:30 ~ 18:30 Basic Miku.I		
18:00 ~ 19:00 Body Balance Riri	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg NAOMI.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Yuina			
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuina	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I			
21:00 ~ 22:00 Basic Miku.I	21:00 ~ 22:00 Waist NAOMI.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg NAOMI.T			

👉 : 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。