

pilates K 溝の口店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/06/14	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Body Balance Riri	10:30 ~ 11:30 Basic maika.O		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Risa.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn U.	10:30 ~ 11:30 Basic miku.I		10:30 ~ 11:30 Waist NAOMI.T		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm U.	12:30 ~ 13:30 Waist U.		12:00 ~ 13:00 Basic miku.I	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未確定	12:30 ~ 13:30 Waist Yuina		12:00 ~ 13:00 Basic maika.O		
13:30 ~ 14:30 Basic maika.O			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Yuina	13:30 ~ 14:30 Basic NAOMI.T	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Yuina		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning U.		
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm U.					
					16:30 ~ 17:30 Basic maika.O				
				17:30 ~ 18:30 Waist NAOMI.T					
18:00 ~ 19:00 jump to burn U.	18:00 ~ 19:00 Basic maika.O	18:00 ~ 19:00 Waist Yuina	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuina				18:00 ~ 19:00 Basic maika.O		
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Yuina	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuina	19:30 ~ 20:30 Basic miku.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未確定				19:30 ~ 20:30 Back & Arm miku.I		
21:00 ~ 22:00 Basic miku.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuina	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuina	21:00 ~ 22:00 Basic maika.O				21:00 ~ 22:00 Waist Yuina		

pilates K 溝の口店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/06/14	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm miku.I		10:30 ~ 11:30 Basic miku.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuina		10:30 ~ 11:30 Body Balance Nanami.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未確定		
12:30 ~ 13:30 jump to burn U.		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未確定	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning U.	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 未確定		12:00 ~ 13:00 Basic maika.O	12:30 ~ 13:30 Waist Yuina		
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm miku.I	13:30 ~ 14:30 Basic miku.I	14:30 ~ 15:30 Waist Yuina		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg U.			
			15:00 ~ 16:00 jump to burn U.						
				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 未確定					
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm miku.I						
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuina	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuina	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未確定				18:00 ~ 19:00 Back & Arm miku.I	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning U.		
19:30 ~ 20:30 Basic maika.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未確定	19:30 ~ 20:30 Basic maika.O				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未確定	19:30 ~ 20:30 Basic miku.I		
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未確定	21:00 ~ 22:00 Basic Yuina	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yuina				21:00 ~ 22:00 Basic miku.I	21:00 ~ 22:00 Waist U.		

 : 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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miku.I	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Yuina	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuina		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miku.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn natsumi.N	
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 U.	12:00 ~ 13:00 Body Balance Riri	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 未確定		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 未確定	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 natsumi.N	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 miku.I	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 U.	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Yuina		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 miku.I		
		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🍃 Yuina					
			16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 未確定				
		17:30 ~ 18:30 jump to burn U.					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 miku.I				18:00 ~ 19:00 jump to burn U.	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 未確定	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 U.
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuina	19:30 ~ 20:30 jump to burn U.				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 未確定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 miku.I	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuina
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Yuina	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 未確定				21:00 ~ 22:00 Body Balance U.	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 miku.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 U.

pilates K 溝の口店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/14 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Body Balance U.	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miku.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 未確定		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 未確定	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 U.	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 未確定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 未確定	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Yuina		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 miku.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 miku.I	
13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 U.	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Yuina	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 未確定		13:30 ~ 14:30 Body Balance U.		
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍃 miku.I					
		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yuina				
	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Yuina					
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuina				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 未確定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Yuina	18:00 ~ 19:00 Body Balance U.
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 miku.I				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 miku.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 未確定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 miku.I
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 miku.I				21:00 ~ 22:00 jump to burn U.	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Yuina	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuina

🍃 : 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。