

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 Hip & Leg Noa.m	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Yuina.D		10:30 ~ 11:30 Body Balance Sazuki	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Noa.m	10:30 ~ 11:30 Basic MIHO.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic MIHO.T
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Yuina.D	12:30 ~ 13:30 Basic MIHO.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Noa.m	12:00 ~ 13:00 Basic MIHO.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Noa.m		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sazuki
13:30 ~ 14:30 Basic Noa.m			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sazuki	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Sazuki	14:30 ~ 15:30 Basic MIHO.T		13:30 ~ 14:30 Basic MIHO.T
				15:00 ~ 16:00 Body Balance Sazuki	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Noa.m		
				17:30 ~ 18:30 Basic MIHO.T			
18:00 ~ 19:00 Waist Yuina.D	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Noa.m	18:00 ~ 19:00 Body Balance Sazuki	18:00 ~ 19:00 Basic MIHO.T				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Sazuki
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Sazuki	19:30 ~ 20:30 Basic MIHO.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Noa.m	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Noa.m				19:30 ~ 20:30 Basic Noa.m
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Sazuki	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Noa.m	21:00 ~ 22:00 Basic MIHO.T	21:00 ~ 22:00 Basic MIHO.T				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Noa.m

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 Hip & Leg Noa.m		10:30 ~ 11:30 Waist Yuina.D	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sazuki	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Sazuki	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Yuina.D	10:30 ~ 11:30 Basic MIHO.T
12:30 ~ 13:30 Basic MIHO.T		12:00 ~ 13:00 Body Balance Sazuki	12:00 ~ 13:00 Waist Yuina.D	12:30 ~ 13:30 Basic Noa.m		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sazuki	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Noa.m
		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Sazuki	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Sazuki	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Noa.m		13:30 ~ 14:30 Waist Yuina.D	
			15:00 ~ 16:00 Basic Noa.m	16:30 ~ 17:30 Waist Sazuki			
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Noa.m				
18:00 ~ 19:00 Back & Spine Sazuki	18:00 ~ 19:00 Waist Yuina.D	18:00 ~ 19:00 Basic MIHO.T				18:00 ~ 19:00 Back & Arm インストラクター未確定	18:00 ~ 19:00 Waist Yuina.D
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sazuki	19:30 ~ 20:30 Basic MIHO.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Yuina.D				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Sazuki	19:30 ~ 20:30 Basic MIHO.T
21:00 ~ 22:00 Basic Noa.m	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yuina.D	21:00 ~ 22:00 Basic MIHO.T				21:00 ~ 22:00 Basic MIHO.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yuina.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 かわぐちスタジオ 【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/13 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 🍃 MIHO.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Yuina.D	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Sazuki	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Yuina.D	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Sazuki	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Noa.m	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 MIHO.T	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Yuina.D		12:00 ~ 13:00 Body Balance Sazuki	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Noa.m	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Yuina.D	14:30 ~ 15:30 Body Balance Sazuki		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Sazuki		
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍃 インストラクター未確定	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Yuina.D				
		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Sazuki					
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yuina.D	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Noa.m				18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Yuina.D	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Yuina.D	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Noa.m
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Noa.m	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sazuki				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 MIHO.T	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Yuina.D	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Yuina.D
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Noa.m	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Sazuki				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 インストラクター未確定	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 MIHO.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Noa.m

pilates K かわぐちスタジオ 【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/13 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 Pilates Barre Yuina.D	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 MIHO.T	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Sazuki	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Yuina.D	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Yuina.D	
12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Noa.m	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Sazuki	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Noa.m		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 MIHO.T	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Sazuki	
13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Yuina.D	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 インストラクター未確定	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Sazuki		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yuina.D		
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Noa.m	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Noa.m				
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Sazuki					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 インストラクター未確定				18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 インストラクター未確定	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 MIHO.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine インストラクター未確定
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Noa.m				19:30 ~ 20:30 Body Balance Sazuki	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Sazuki	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Noa.m
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 MIHO.T				21:00 ~ 22:00 Back & Spine Sazuki	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 インストラクター未確定	21:00 ~ 22:00 Body Balance Sazuki

🍃 : 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。