

pilates K 溝の口店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/08/06 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Yuina	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Yuina	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miku.I	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Yuina		10:30 ~ 11:30 Body Balance U.
12:00 ~ 13:00 Shape up waist U.	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 miku.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a		12:30 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Yuina		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Yuina	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 miku.I	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Yuina		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 miku.I			13:30 ~ 14:30 jump to burn U.
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yuina					
	17:30 ~ 18:30 jump to burn U.						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 miku.I				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yuina	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 miku.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Mirai.Y
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 miku.I	19:30 ~ 20:30 jump to burn natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 miku.I
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 miku.I				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuina	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 miku.I	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Mirai.Y

pilates K 溝の口店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/08/06 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 miku.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 U.	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 miku.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miku.I		10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Mika	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miku.I
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Yuina		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 miku.I	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Yuina		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Mika	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Yuina
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 miku.I	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🍃 U.		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Miharu.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 ryoka.a	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuina
15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 U.	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yuina						15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 未確定
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a							17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 miku.I
			18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 miku.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn U.	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Yuina	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Yuina	
			19:30 ~ 20:30 Body Balance U.	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Yuina	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Yuina	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	21:00 ~ 22:00 Shape up waist U.	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Yuina	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	

🍃：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時間前を切つ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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/08/06 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Yuina	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 miku.I	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 U.
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 miku.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 miku.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	12:00 ~ 13:00 Body Balance U.	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 未確定
14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 未確定		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Yuina			13:30 ~ 14:30 Body Balance U.	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 未確定	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a						15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🍃 miku.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 miku.I
						17:30 ~ 18:30 Shape up waist U.	
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 miku.I	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Yuina	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 miku.I		
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 yukika.s	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 未確定	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuina	19:30 ~ 20:30 jump to burn U.		
		21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 未確定	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yuina	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Yuina	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 miku.I		

pilates K 溝の口店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/08/06 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mika	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Yuina		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	10:30 ~ 11:30 jump to burn U.	10:30 ~ 11:30 Shape up waist U.
	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 未確定	12:30 ~ 13:30 Body Balance U.		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 未確定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 miku.I
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Mika			13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Yuina	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 miku.I	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 未確定
					15:30 ~ 16:30 Body Balance U.	16:30 ~ 17:30 Waist 🍃 Yuina
					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 miku.I	
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 miku.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 未確定	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Yuina	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yuina		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 miku.I	19:30 ~ 20:30 jump to burn U.	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 U.		
	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Yuina	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Ryoka.a	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Yuina	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 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。