

| pilates K 溝の口店                                   |                                       | 【 08/01 ~ 08/08 】                        |       | スケジュール                                   |                                       | 2025/07/14 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<br>Waist<br>Yuina                  | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Yuina          | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>miku.I         | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Yuina       |                                            | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a              |
| 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>U.            | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>未確定         | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a    |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a    | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>未確定         |                                            | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>U.                |
| 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>Yuina | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>miku.I | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>未確定            |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>miku.I    |                                       |                                            | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>miku.I                   |
|                                                  | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Cardio<br>Yuina |       |                                          |                                       |                                            |                                                    |
|                                                  |                                       |                                          |       |                                          |                                       |                                            |                                                    |
|                                                  | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>U.   |                                          |       |                                          |                                       |                                            |                                                    |
| 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>miku.I            |                                       |                                          |       | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Yuina | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>miku.I      | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>natsumi.N   | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Mirai.Y                  |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a            |                                       |                                          |       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a    | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>miku.I | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>natsumi.N | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>miku.I                   |
| 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>miku.I                 |                                       |                                          |       | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Yuina | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>miku.I           | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>Mirai.Y |
|                                                  |                                       |                                          |       |                                          |                                       |                                            |                                                    |

| pilates K 溝の口店                        |                                           | 【 08/09 ~ 08/16 】 |                                             | スケジュール                                   |                                       | 2025/07/14 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<br>Back & Arm<br>miku.I | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>未確定             | close             | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>miku.I       | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>miku.I         |                                       | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Mika                   | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Yuina         |
| 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>runa.m     |                   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>未確定               | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Cardio<br>Yuina |                                       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>未確定                    | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>未確定                    |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>未確定         | 14:30 ~ 15:30<br>Body Balance<br>U.       |                   | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Miharu.H |                                          |                                       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Mika              | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>Yuina |
| 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>U.          | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Cardio<br>runa.m |                   |                                             |                                          |                                       |                                                  | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>未確定                    |
|                                       |                                           |                   |                                             |                                          |                                       |                                                  |                                                  |
| 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a |                                           |                   |                                             |                                          |                                       |                                                  | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>miku.I            |
|                                       |                                           |                   | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>miku.I            | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>U.      | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Yuina       | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning<br>Yuina |                                                  |
|                                       |                                           |                   | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>U.         | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>未確定            | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Yuina         |                                                  |
|                                       |                                           |                   | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a       | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>U.    | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Yuina  | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a            |                                                  |
|                                       |                                           |                   |                                             |                                          |                                       |                                                  |                                                  |

・体験可能レッスン  
・クラスの個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 時間前まで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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/14 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<br>Basic<br>未確定         | close | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Yuina          | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a             |                                          | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>未確定         | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>miku.l | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>U.   |
| 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a    | 12:30 ~ 13:30<br>Stretch & Conditioning<br>miku.l |                                          | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a             | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>未確定         |
| 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>未確定         |       | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Yuina |                                                   |                                          | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>U.   | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>未確定                     | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a |
| 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>miku.l |       |                                          |                                                   |                                          |                                       | 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance<br>U.               | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>miku.l |
|                                       |       |                                          |                                                   |                                          |                                       |                                                   |                                       |
|                                       |       |                                          |                                                   |                                          |                                       | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a             |                                       |
|                                       |       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>miku.l    | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Yuina          | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Amane.f        | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>miku.l      |                                                   |                                       |
|                                       |       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>yukika.s   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>未確定                     | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Yuina | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>U.   |                                                   |                                       |
|                                       |       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>未確定            | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Yuina                   | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Amane.f        | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>miku.l |                                                   |                                       |
|                                       |       |                                          |                                                   |                                          |                                       |                                                   |                                       |

pilates K 溝の口店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/14 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<br>Pilates Cardio<br>Mika           | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Yuina       |                                     | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a    | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>U.               | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>U. |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>未確定                     | 12:30 ~ 13:30<br>Body Balance<br>U.   |                                     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>未確定            | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a             | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>miku.l |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Mika               |                                       |                                     | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Yuina          | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>miku.l             | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>未確定         |
|       |                                                   |                                       |                                     |                                          | 15:30 ~ 16:30<br>Body Balance<br>U.               | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Yuina       |
|       |                                                   |                                       |                                     |                                          |                                                   |                                       |
|       |                                                   |                                       |                                     |                                          | 17:30 ~ 18:30<br>Stretch & Conditioning<br>miku.l |                                       |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning<br>miku.l | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>未確定         | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Yuina     | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Yuina |                                                   |                                       |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a             | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>miku.l | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>U. | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>U.             |                                                   |                                       |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Yuina                   | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Ryoka.a | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Yuina     | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>U.        |                                                   |                                       |
|       |                                                   |                                       |                                     |                                          |                                                   |                                       |

・体験可能レッスン  
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。  
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。  
・レッスン開始前1時間前迄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。