

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 11:30 Basic  MIHO.T	10:30 11:30 Back & Spine Yuina.D		10:30 11:30 Jump to burn Sazuki	10:30 11:30 Hip & Leg special Sazuki	10:30 11:30 Basic  Noa.m	close
	12:00 13:00 Stretch & Conditioning  Yuina.D	12:30 13:00 Basic  MIHO.T		12:00 13:00 Waist  Noa.m	12:00 13:00 Pilates Barre Yuina.D	12:30 13:30 Back & Spine Yuina.D	
	13:30 14:30 Back & Arm  MIHO.T			13:30 14:30 Basic  Noa.m	13:30 14:30 Body Balance Sazuki	14:30 15:30 Waist  Yuina.D	
					15:00 16:00 Waist  Yuina.D	16:30 17:00 Hip & Leg  Noa.m	
					17:30 18:30 Jump to burn Sazuki		
	18:00 19:00 Pilates Barre Yuina.D	18:00 19:00 Waist  Noa.m	18:00 19:00 Basic  MIHO.T	18:00 19:00 Stretch & Conditioning  Yuina.D			
	19:30 20:30 Hip & Leg  Noa.m	19:30 20:30 Basic  MIHO.T	19:30 20:30 Hip & Leg  Noa.m	19:30 20:30 Pilates Cardio Sazuki			
	21:00 21:00 Basic  Noa.m	21:00 22:00 Hip & Leg  Noa.m	21:00 22:00 Back & Arm  MIHO.T	21:00 22:00 Pilates Barre Yuina.D			

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 11:30 Waist  Yuina.D	10:30 11:30 Basic  Noa.m		10:30 11:30 Waist  Noa.m	10:30 11:30 Pilates Barre Yuina.D	10:30 11:30 Back & Arm  MIHO.T	close	10:30 11:30 Body Balance Sazuki
12:00 13:00 Jump to burn Sazuki	12:30 13:30 Body Balance Sazuki		12:00 13:00 Basic  MIHO.T	12:00 13:00 Back & Arm  MIHO.T	12:30 13:30 Body Balance Sazuki		12:00 13:00 Back & Arm  MIHO.T
13:30 14:30 Hip & Leg special Sazuki			13:30 14:30 Back & Arm  MIHO.T	13:30 14:30 Pilates Cardio Sazuki	14:30 15:30 Basic  MIHO.T		13:30 14:30 Basic  MIHO.T
				15:00 16:00 Basic  MIHO.T	16:30 17:30 Hip & Leg special Sazuki		
				17:30 18:30 Hip & Leg special Sazuki			
18:00 19:00 Basic  MIHO.T	18:00 19:00 Stretch & Conditioning  Yuina.D	18:00 19:00 Back & Spine Yuina.D	18:00 19:00 Pilates Cardio Sazuki				18:00 19:00 Hip & Leg  Noa.m
19:30 20:30 Pilates Barre Yuina.D	19:30 20:30 Back & Spine Yuina.D	19:30 20:30 Basic  Noa.m	19:30 20:30 Body Balance Sazuki				19:30 20:30 Pilates Cardio Sazuki
21:00 22:00 Back & Arm  MIHO.T	21:00 22:00 Basic  Noa.m	21:00 22:00 Hip & Leg  Noa.m	21:00 22:00 Basic  Noa.m				21:00 22:00 Waist  Noa.m

：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 かわぐちキャスティ店 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/26 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 11:30 Back & Spine Yuina.D		10:30 11:30 Pilates Barre Yuina.D	10:30 11:30 Back & Arm MIHO.T	10:30 11:30 Basic MIHO.T	close	10:30 11:30 Back & Arm Rinka.T	10:30 11:30 Stretch & Conditioning Yuina.D
12:30 13:30 Basic MIHO.T		12:00 13:00 Hip & Leg Noa.m	12:00 13:00 Basic Noa.m	12:30 13:30 Waist Noa.m		12:00 13:00 Hip & Leg Noa.m	12:30 13:30 Back & Arm MIHO.T
		13:30 14:30 Waist Yuina.D	13:30 14:30 Hip & Leg Noa.m	14:30 15:30 Basic Noa.m		13:30 14:30 Basic MIHO.T	
			15:00 16:00 Waist KALi	16:30 17:30 Back & Arm MIHO.T		15:00 16:00 Waist Noa.m	
			17:30 18:30 Basic MIHO.T			17:30 18:30 Back & Arm MIHO.T	
18:00 19:00 Waist Yuina.D	18:00 19:00 Stretch & Conditioning Yuina.D	18:00 19:00 Waist Noa.m					18:00 19:00 Pilates Cardio Sazuki
19:30 20:30 Hip & Leg special Sazuki	19:30 20:30 Back & Arm MIHO.T	19:30 20:30 Basic Noa.m					19:30 20:30 Basic MIHO.T
21:00 22:00 Body Balance Sazuki	21:00 22:00 Pilates Barre Yuina.D	21:00 22:00 Back & Arm MIHO.T					21:00 22:00 Hip & Leg special Sazuki

pilates K かわぐちキャスティ店 【 09/25 ~ 】 スケジュール

2025/08/26 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 11:30 Basic MIHO.T	10:30 11:30 Pilates Barre Yuina.D	10:30 11:30 jump to burn インストラクター未確定	close	10:30 11:30 Waist Yuina.D
	12:00 13:00 Body Balance Sazuki	12:00 13:00 Basic Noa.m	12:30 13:30 Back & Spine Yuina.D		12:00 13:00 Basic MIHO.T
	13:30 14:30 Back & Arm MIHO.T	13:30 14:30 Back & Spine Yuina.D	14:30 15:30 Basic Noa.m		13:30 14:30 Hip & Leg インストラクター未確定
		15:00 16:00 Basic Noa.m	16:30 17:30 Stretch & Conditioning Yuina.D		
		17:30 18:30 jump to burn インストラクター未確定			
18:00 19:00 Waist Yuina.D	18:00 19:00 Stretch & Conditioning Yuina.D				18:00 19:00 Hip & Leg special Sazuki
19:30 20:30 Hip & Leg special Sazuki	19:30 20:30 Pilates Cardio Sazuki				19:30 20:30 Basic Noa.m
21:00 22:00 Body Balance Sazuki	21:00 22:00 Waist Yuina.D				21:00 22:00 jump to burn インストラクター未確定

🌱 : 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。