

pilates K かわぐちスタジオ

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/14

更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30
jump to burn		Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Basic		Basic	Back & Spine
Sazuki		Yuina.D	Yuina.D	Yuina.D		Hina.N	Yuina.D
12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:30 13:30
Release&Strength		Waist	Basic	Back & Arm		Release&Strength	Basic
Sazuki		Hina.N	MIHO.T	MIHO.T		Sazuki	Hina.N
		13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30		13:30 14:30	
		Basic	Back & Arm	Back & Spine		Basic	
		Hina.N	MIHO.T	Yuina.D		Hina.N	
			15:00 16:00	16:30 17:00			
			Basic	Hip & Leg			
			Yuina.D	MIHO.T			
			17:30 18:30				
			Back & Arm				
			MIHO.T				
18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00				18:00 19:00	18:00 19:00
Basic	Back & Arm	Basic				Pilates Barre	Back & Arm
Hina.N	MIHO.T	Yuina.D				Yuina.D	MIHO.T
19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30				19:30 20:30	19:30 20:30
Hip & Leg	Basic	Leg Lines				Leg Lines	jump to burn
MIHO.T	Hina.N	Sazuki				Sazuki	Sazuki
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00				21:00 22:00	21:00 22:00
Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn				Basic	Hip & Leg
MIHO.T	MIHO.T	Sazuki				Yuina.D	MIHO.T

pilates K かわぐちスタジオ

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/14

更新

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30	
	Pilates Workout	Basic	Pilates Barre		Waist	Release&Strength	
	Sazuki	Hina.N	Yuina.D		Hina.N	Sazuki	
	12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:30 13:30	
	Basic	Back & Spine	Basic		Basic	jump to burn	
	MIHO.T	Yuina.D	Hina.N		Hina.N	Sazuki	
	13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30		13:30 14:30		
	Leg Lines	Pilates Barre	Waist		Leg Lines		
	Sazuki	Yuina.D	Yuina.D		Sazuki		
		15:00 16:00	16:30 17:30				
		Waist	Basic				
		Hina.N	Hina.N				
		17:30 18:30					
		Basic					
		Hina.N					
18:00 19:00	18:00 19:00				18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00
Basic	Back & Spine				Pilates Workout	Basic	Waist
MIHO.T	Yuina.D				Sazuki	Yuina.D	Hina.N
19:30 20:30	19:30 20:30				19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30
Leg Lines	Hip & Leg				Pilates Barre	Hip & Leg	Basic
Sazuki	MIHO.T				Yuina.D	MIHO.T	Hina.N
21:00 22:00	21:00 22:00				21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00
Back & Arm	Stretch & Conditioning				Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Leg Lines
MIHO.T	Yuina.D				Yuina.D	Yuina.D	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 かわぐちサティ店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/14 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30		10:30 11:30
Back & Spine	Back & Arm	Basic		Stretch & Conditioning	Back & Arm		Waist
Yuina.D	MIHO.T	Hina.N		Yuina.D	Sazuki		インストラクター未確定
12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00
Hip & Leg	Basic	Release&Strength		Pilates Workout	Hip & Leg		Pilates Barre
MIHO.T	Hina.N	Sazuki		Sazuki	Sazuki		Yuina.D
13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30		13:30 14:30			13:30 14:30
Basic	Stretch & Conditioning	Basic		Basic			Waist
Yuina.D	Yuina.D	Hina.N		Yuina.D			インストラクター未確定
	15:00 16:00	16:30 17:30					
	Back & Arm	Pilates Workout					
	MIHO.T	Sazuki					
	17:30 18:30						
	Back & Spine						
	Yuina.D						
18:00 19:00				18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00
Leg Lines				Hip & Leg	Back & Spine	jump to burn	Body Balance
Sazuki				Sazuki	Yuina.D	Sazuki	Hina.N
19:30 20:30				19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30
Back & Arm				Basic	Waist	Pilates Barre	Release&Strength
MIHO.T				Hina.N	Hina.N	Yuina.D	Sazuki
21:00 22:00				21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00
Basic				Waist	Basic	Back & Arm	Leg Lines
Sazuki				Hina.N	Hina.N	Sazuki	Sazuki

pilates K かわぐちサティ店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/14 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30		10:30 11:30
Basic	Waist		Waist	Release&Strength		Basic
Hina.N	インストラクター未確定		インストラクター未確定	Sazuki		Hina.N
12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:30 13:00		12:00 13:00
Waist	Basic		Pilates Barre	Back & Spine		Waist
インストラクター未確定	Hina.N		Yuina.D	Yuina.D		インストラクター未確定
13:30 14:30	14:30 15:30		13:30 14:30			13:30 14:30
Release&Strength	Waist		Stretch & Conditioning			Basic
Sazuki	インストラクター未確定		Yuina.D			Hina.N
15:00 16:00	16:30 17:30					
Waist	Basic					
インストラクター未確定	Hina.N					
17:30 18:30						
Pilates Workout						
Sazuki						
			18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00
			Leg Lines	Waist	Basic	Pilates Workout
			Sazuki	インストラクター未確定	Hina.N	Sazuki
			19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30
			Waist	Hip & Leg	Back & Spine	Basic
			インストラクター未確定	Sazuki	Yuina.D	Hina.N
			21:00 21:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00
			jump to burn	Waist	Basic	Pilates Barre
			Sazuki	インストラクター未確定	Hina.N	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。