

pilates K 溝の口店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/16 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 Shape up waist U.		10:30 ~ 11:30 Basic Haru	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ryoka.a	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Yuina	close	10:30 ~ 11:30 Basic Asaka.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn U.
12:00 ~ 13:30 Basic miku.I		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yuina	12:00 ~ 13:00 Basic Yuina	12:30 ~ 13:30 Waist miku.I		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning miku.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg ryoka.a
		13:30 ~ 14:30 Waist Haru	13:30 ~ 14:30 Back & Arm ryoka.a	14:30 ~ 15:30 Basic miku.I		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Asaka.M	
			15:00 ~ 16:00 Shape up waist Yuina	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yuina			
			17:30 ~ 18:30 Basic Mika				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ryoka.a	18:00 ~ 19:00 Basic miku.I	18:00 ~ 19:00 Waist ayumi.o				18:00 ~ 19:00 Back & Arm ryoka.a	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuina
19:30 ~ 20:30 Back & Arm ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o				19:30 ~ 20:30 Waist miku.I	19:30 ~ 20:30 Basic Yuina
21:00 ~ 22:00 Basic Yuina	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning miku.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ryoka.a				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ryoka.a	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ryoka.a

pilates K 溝の口店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/16 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 Body Balance U.	10:30 ~ 11:30 Basic miku.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuina	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn U.	10:30 ~ 11:30 Body Balance U.	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm ryoka.a	12:00 ~ 13:00 jump to burn U.	12:30 ~ 13:30 Basic miku.I		12:00 ~ 13:00 Basic Yuina	12:30 ~ 13:30 Waist Yuina	
	13:30 ~ 14:30 Basic U.	13:30 ~ 14:30 Basic miku.I	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Yuina		13:30 ~ 14:30 Shape up waist U.		
		15:00 ~ 16:00 Body Balance U.	16:30 ~ 17:30 Waist miku.I				
		17:30 ~ 18:30 Waist Yuina					
18:00 ~ 19:00 Basic miku.I	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning miku.I				18:00 ~ 19:00 Waist miku.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ryoka.a	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning miku.I
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Yuina				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Basic Yuina	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuina
21:00 ~ 22:00 Waist miku.I	21:00 ~ 22:00 Basic Yuina				21:00 ~ 22:00 Basic miku.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ryoka.a	21:00 ~ 22:00 Basic miku.I

- 🟢：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週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 溝の口店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/16 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 Stretch & Conditioning Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yuina	10:30 ~ 11:30 Basic miku.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuina	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuina		10:30 ~ 11:30 Body Balance U.
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuina	12:00 ~ 13:00 Basic miku.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm ryoka.a		12:00 ~ 13:00 Waist U.	12:30 ~ 13:30 Basic U.		12:00 ~ 13:00 Basic miku.I
13:30 ~ 14:30 Basic Mirai.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg ryoka.a	14:30 ~ 15:30 Waist miku.I		13:30 ~ 14:30 Basic Yuina			13:30 ~ 14:30 jump to burn U.
	15:00 ~ 16:00 Waist miku.I	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg ryoka.a					
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuina						
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yuina				18:00 ~ 19:00 Back & Arm ryoka.a	18:00 ~ 19:00 Basic miku.I	18:00 ~ 19:00 Waist U.	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ryoka.a
19:30 ~ 20:30 Basic miku.I				19:30 ~ 20:30 Basic miku.I	19:30 ~ 20:30 Body Balance U.	19:30 ~ 20:30 Back & Arm ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a
21:00 ~ 22:00 Back & Arm ryoka.a				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ryoka.a	21:00 ~ 22:00 Waist miku.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn U.	21:00 ~ 22:00 Basic Yuina

pilates K 溝の口店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/16 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 Stretch & Conditioning Yuina	10:30 ~ 11:30 Waist miku.I	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yuina	10:30 ~ 11:30 Basic U.		10:30 ~ 11:30 Basic miku.I	
12:00 ~ 13:00 Basic Yuina	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg ryoka.a		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning miku.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm ryoka.a			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ryoka.a
13:30 ~ 14:30 Waist miku.I	14:30 ~ 15:30 Basic miku.I		13:30 ~ 14:30 Basic Yuina				13:30 ~ 14:30 Waist miku.I
15:00 ~ 16:00 Basic miku.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm ryoka.a						
17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Yuina							
				18:00 ~ 19:00 jump to burn U.	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuina	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ryoka.a	18:00 ~ 19:00 Waist Yuina
				19:30 ~ 20:30 Basic miku.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Basic U.	19:30 ~ 20:30 Body Balance U.
				21:00 ~ 22:00 Body Balance U.	21:00 ~ 22:00 Basic Yuina	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ryoka.a	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuina

- 👉 : 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。