

pilates K トラ岐阜店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/11 更新			
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏃‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		Body Balance	Pilates Cardio		
Saki.n	Leika.K		Leika.K	Leika.K		Satomi.N	Mao		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Cardio	Basic 🏃‍♀️		Stretch & Conditioning 🏃‍♀️	Basic 🏃‍♀️		Basic 🏃‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		
Mao	Satomi.N		Leika.K	Satomi.N		Satomi.N	Saki.n		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️				Stretch & Conditioning 🏃‍♀️	Shape up waist	
Saki.n	Leika.K		Saki.n				Leika.K	Mao	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				close	close	15:00 ~ 16:00
Shape up waist	Body Balance								Basic 🏃‍♀️
Mao	Satomi.N								Mao
close	close								close
17:30 ~ 18:30									17:30 ~ 18:30
Basic 🏃‍♀️									Back & Arm 🏋️‍♀️
Saki.n									Saki.n
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close	
			Basic 🏃‍♀️	Pilates Cardio	Waist 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️		
			Satomi.N	Mao	Saki.n		Saki.n		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		1930 ~ 20:30		
			Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏃‍♀️	Basic 🏃‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️		
			Saki.n	Satomi.N	Mao		Leika.K		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Body Balance			Shape up waist	Back & Arm 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️				
Satomi.N			Mao	Saki.n	Saki.n				

pilates K トラ岐阜店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/11 更新								
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16							
日	月	火	水	木	金	土	日							
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	10:30 ~ 11:30							
Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Shape up waist		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️							
Mao	Satomi.N	Saki.n	Mao		Satomi.N	Satomi.N	Saki.n							
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
Hip & Leg 🏋️‍♀️	Pilates Cardio	Waist 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		Shape up waist	Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️							
Leika.K	Mao	Saki.n	Saki.n		Mao	Saki.n	Satomi.N							
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Basic 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️			Basic 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️							
Mao		Satomi.N			Satomi.N	Satomi.N	Saki.n							
16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
Back & Arm 🏋️‍♀️						Waist 🏋️‍♀️	Body Balance							
Leika.K						Saki.n	Satomi.N							
close						close	close							
						17:30 ~ 18:30								
						Body Balance								
						Satomi.N								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close									
Hip & Leg 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️										
Leika.K	Leika.K	Satomi.N	Satomi.N	Saki.n										
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30										
Shape up waist	Body Balance	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	Pilates Cardio	Basic 🏋️‍♀️										
Mao	Satomi.N	Leika.K	Mao	Mao										
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Back & Arm 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️	Body Balance	Back & Arm 🏋️‍♀️										
Leika.K	Leika.K	Satomi.N	Mao	Saki.n										

🟢：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 岐阜県店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/11 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Basic 🍃			Hip & Leg 🍃	Waist 🍃					
	Satomi.N			Leika.K	Leika.K	Saki.n				
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Back & Arm 🍃			Pilates Cardio	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🍃				
	Saki.n			Mao	Mao	Mao				
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Body Balance			Hip & Leg 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃				
	Satomi.N			Leika.K	Leika.K	Saki.n				
	close			close	close	close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
								Pilates Cardio	Shape up waist	
								Mao	Mao	
								close	close	
								17:30 ~ 18:30		
								Back & Arm 🍃		
								Leika.K		
								18:00 ~ 19:00		close
								Hip & Leg 🍃		
								Leika.K		
	19:30 ~ 20:30									
	Stretch & Conditioning 🍃									
Leika.K										
21:00 ~ 22:00										
Waist 🍃										
Saki.n										

pilates K 岐阜県店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/11 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿	
Saki.n	Saki.n		Satomi.N	Mao	Leika.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🌿	Shape up waist		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Basic 🌿	
Leika.K	Mao		Saki.n	Saki.n	Satomi.N	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🌿			Basic 🌿	Body Balance	Shape up waist	
Saki.n			Satomi.N	Mao	Mao	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning
					Saki.n	Leika.K
					close	close
					17:30 ~ 18:30	
Shape up waist						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Pilates Cardio	Basic 🌿	Pilates Cardio	Shape up waist			
Mao	Satomi.N	Mao	Mao			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Stretch & Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿			
Leika.K	Leika.K	Saki.n	Saki.n			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
Basic 🌿	Body Balance	Shape up waist	Basic 🌿			
Mao	Satomi.N	Mao	Mao			

🍃 : 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。