

pilates K 溝の口店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/14 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Waist		Back&Arm	Waist		Basic	Back&Arm
Yuina	Lina.F		ryoka.a	miku.I		Riho.S	ryoka.a
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Pilates Cardio		Body Balance	Stretch&Conditioning		Waist	Stretch&Conditioning
miku.I	Yuina		U.	U.		miku.I	U.
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Basic		Hip&Leg			Pilates Cardio	Basic
Yuina	Lina.F		ryoka.a			Riho.S	Yuina
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Stretch&Conditioning	Hip&Leg						Hip&Leg
U.	ryoka.a						ryoka.a
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
Back&Arm							Basic
miku.I							Yuina
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Back&Arm	Basic	jump to burn	Hip&Leg	
			YUKA.I	Yuina	Maari	ryoka.a	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic	Waist	Back&Arm	Shape up waist	
			miku.I	rlna.t	ryoka.a	Yuina	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Hip&Leg	Pilates Cardio	Body Balance	Back&Arm	
			YUKA.I	Yuina	Maari	ryoka.a	

pilates K 溝の口店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Waist	jump to burn		Shape up waist	Basic	Waist
Yuina		miku.I	U.		Haru	Yuina	miku.I
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		Stretch&Conditioning	Basic		Hip&Leg	jump to burn	Pilates Cardio
ryoka.a		miku.I	Yuina		ryoka.a	U.	Yuina
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Shape up waist		Basic			Basic	Back&Arm	Basic
Yuina		U.			Haru	ryoka.a	miku.I
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back&Arm						Basic	Shape up waist
ryoka.a						Yuina	Yuina
						17:30 ~ 18:30	
						Hip&Leg	
						ryoka.a	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Pilates Cardio	Basic	Waist	Body Balance		
		Yuina	miyu.s	Amane.f	U.		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Body Balance	Waist	Basic	Back&Arm		
		U.	miyu.s	Amane.f	miku.I		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Basic	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Basic		
		Yuina	miku.I	ryoka.a	miku.I		

・休職可能レッスン
・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

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/10/14

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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Hip&Leg ryoka.a	Basic miku.I			Body Balance Chisaki.S	jump to burn miku.I	Basic Yuina	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic miku.I	Waist miku.I			Back&Arm ryoka.a	Basic Yuina	Stretch&Conditioning miku.I	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Body Balance U.			Basic Chisaki.S	Hip&Leg ryoka.a	Back&Arm Misaki.Y	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic miku.I	Waist miku.I	
					17:30 ~ 18:30		
					Pilates Cardio Yuina		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
Stretch&Conditioning miku.I	Back&Arm ryoka.a			Stretch&Conditioning U.			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Back&Arm Misaki.Y	0 Yuina			Back&Arm Misaki.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
jump to burn U.	Hip&Leg ryoka.a			Basic Yuina			

pilates K 溝の口店

【 11/25 ~ 】

スケジュール

2025/10/14

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

: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。

・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは可能となります。

※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。