

pilates K 溝の口店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/17 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	
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	close		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		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Stretch&Conditioning	Hip&Leg							Hip&Leg
U.	ryoka.a							ryoka.a
close								close
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		2025/10/17 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic		Waist	Pilates Cardio		Shape up waist	Basic	Waist	
Yuina		miku.i	Yuina		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	miyu.s		ryoka.a	U.	Yuina	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		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		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back&Arm							Basic	Shape up waist
ryoka.a							Yuina	Yuina
							close	
							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	Yuina	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.	miku.i	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			

・体験可能レッスン
・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週間前までにお願しております。
・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

2025/10/17

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

pilates K 溝の口店

【 11/25 ~ 】

スケジュール

2025/10/17

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	Waist		Basic	Back&Arm	jump to burn
Misaki.Y	rina.t		Yuina	Misaki.Y	miku.I
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Body Balance	Back&Arm		Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Basic
U.	miku.I		U.	ryoka.a	U.
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic			Pilates Cardio	Basic	Shape up waist
miku.I			Yuina	Riho.S	Yuina
close			close	close	15:00 ~ 16:00
		Hip&Leg			Back&Arm
		ryoka.a			Misaki.Y
	close				
			17:30 ~ 18:30		
			Waist		
			Riho.S		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Hip&Leg	jump to burn	Basic		
Yuina	ryoka.a	miku.I	miku.I		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip&Leg	Basic	Back&Arm	Hip&Leg		
ryoka.a	U.	Misaki.Y	ryoka.a		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio	Back&Arm	Basic	Waist		
Yuina	Misaki.Y	miku.I	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週間前迄にお願いたします。

・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは体験可能レッスンとなります。

※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。