

pilates K 溝の口店		【	11/01	~	11/08	】	スケジュール	2025/10/31	更新	
11/01	11/02		11/03		11/04		11/05		11/08	
土	日		月		火		水		木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	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		miku.I	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			Maari	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	rina.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		2025/10/31 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	Hip&Leg			
		Yuina	Yuina	Amane.f	ryoka.a			
	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時間前までにお申し込みしております。
・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

2025/10/31 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	
					Basic	Waist	
					miku.I	miku.I	
					close		
					17:30 ~ 18:30		
					Pilates Cardio		
					Yuina		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
Stretch & Conditioning	Back & Arm			Stretch & Conditioning			
miku.I	ryoka.a			U.			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Back & Arm	Shape up waist			Back & Arm			
Misaki.Y	Yuina			Misaki.Y			
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

2025/10/31 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	未確定	Yuina	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Hip&Leg	Back&Arm
					ryoka.a	Misaki.Y
	close					
			17:30 ~ 18:30			
			Back&Arm			
			Misaki.Y			
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			

・休職可能レッスン
・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キャンセル料となります。
※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。