

pilates K 溝の口店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/11/07 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		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	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		2025/11/07 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。

pilates K 溝の口店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/07 更新

11/17 月	11/18 火	11/19 水	11/20 木	11/21 金	11/22 土	11/23 日	11/24 月
10:30 ~ 11:30 Hip&Leg 🌱 ryoka.a	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 miku.I			10:30 ~ 11:30 Body Balance Chisaki.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn miku.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Yuina	
12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 miku.I	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 miku.I			12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 ryoka.a	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Yuina	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌱 miku.I	
	13:30 ~ 14:30 Body Balance U.			13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Chisaki.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 ryoka.a	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌱 Misaki.Y	
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 miku.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 ryoka.a			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 U.			
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Misaki.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Yuina			19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Misaki.Y			
21:00 ~ 22:00 jump to burn U.	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 ryoka.a			21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Yuina			

pilates K 溝の口店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/11/07 更新

11/25 火	11/26 水	11/27 木	11/28 金	11/29 土	11/30 日
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Misaki.Y	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 rina.t		10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Yuina	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Misaki.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn miku.I
12:00 ~ 13:00 Body Balance U.	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 miku.I		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌱 U.	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 ryoka.a	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 U.
13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 miku.I		close	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuina	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 未確定	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Yuina
close	close		close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌱 ryoka.a	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 Misaki.Y
				close	
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 Misaki.Y	
18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Yuina	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 ryoka.a	18:00 ~ 19:00 jump to burn miku.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 miku.I		
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 U.	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Misaki.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 ryoka.a		
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuina	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 Misaki.Y	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 miku.I	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 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。