

pilatesK 杉ヶ崎卓店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/30

更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🌱	Release&Strength		Shape up waist	Body Balance	Waist spXmas 🌱		
	Saki.n	Mao		Mao	Satomi.N	Mao		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Stretch & Conditioning 🌱	Waist spXmas 🌱		Release&Strength	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
	Leika.K	Saki.n		Mei	Saki.n	Satomi.N		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Back & Arm 🌱			Body Balance	Basic 🌱	Shape up waist		
	Saki.n			Mei	Satomi.N	Mao		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist spXmas 🌱		Body Balance
						Saki.n		Satomi.N
						close		close
						17:30 ~ 18:30		
	Hip & Leg 🌱							
	Satomi.N			close				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Basic 🌱	Body Balance			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
Satomi.N	Mao	Leika.K	Saki.n					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱					
Leika.K	Leika.K	Satomi.N	Satomi.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist spXmas 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱					
Satomi.N	Saki.n	Leika.K	Saki.n					

pilatesK 杉ヶ崎卓店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Waist spXmas 🌱
Mao	Saki.n		Leika.K	Leika.K	Satomi.N		Saki.n
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Shape up waist		Stretch & Conditioning 🌱	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱
Saki.n	Mao		Leika.K	Saki.n	Leika.K		Satomi.N
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	15:00 ~ 16:00		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌱			Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Body Balance		Basic 🌱
Mao	close		Satomi.N	Leika.K	Satomi.N		Saki.n
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
				Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
				Saki.n	Leika.K		
				close			
	17:30 ~ 18:30						
Back & Arm 🌱			Saki.n				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Waist spXmas 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Pilates Cardio			Shape up waist	
Satomi.N	Mao	Saki.n	Mao			Mao	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Waist spXmas 🌱			Basic 🌱	
Saki.n	Satomi.N	Mao	Mao		Satomi.N		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			Pilates Cardio	
Satomi.N	Satomi.N	Saki.n	Satomi.N			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。

pilatesK ムラ岐阜店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/30 更新

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

pilatesK ムラ岐阜店

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Release&Strength	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio			
	未定	Leika.K	Mao			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Waist	Basic	Stretch & Conditioning			
	Saki.n	Saki.n	Leika.K			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	15:00 ~ 16:00			
	Body Balance	Pilates Cardio	Shape up waist			
	Satomi.N	Mao	Mao			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Waist	Hip & Leg			
		Saki.n	Leika.K			
		close				
		17:30 ~ 18:30				
	Release&Strength					
	Mao					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Body Balance	Pilates Cardio					
Mao	Mao					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm	Basic					
Leika.K	Saki.n					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Cardio	Shape up waist					
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。