

pilatesK		もう岐阜店		【		12/01		～		12/08		】		スケジュール		2025/11/18		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	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	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														
					18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close								
					Basic 🌿		Back&Arm 🌿		Hip&Leg 🌿	Basic 🌿									
					Satomi.N		Leika.K		Leika.K	Saki.n									
			19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30										
	Hip&Leg 🌿		Basic 🌿		Basic 🌿		Hip&Leg 🌿												
	Leika.K	Saki.n	Satomi.N	Satomi.N															
	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00															
	Waist spXmas 🌿	Hip&Leg 🌿	Stretch&Conditioning 🌿	Back&Arm 🌿															
	Satomi.N	Leika.K	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	close		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			Satomi.N	Leika.K	Satomi.N		Saki.n
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Basic 🌿			Hip & Leg 🌿		
	Saki.n	Leika.K					
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	close	close	Satomi.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			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 刈羽岐阜店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/18 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		close	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 刈羽岐阜店

【 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	close	close	close		
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。