

pilatesK 溝の口店

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール

2025/12/24 更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		jump to burn	Waist		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
		miku.i	Saya.b		ryoka.a	miku.i	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Hip & Leg	Basic		Stretch & Conditioning	Shape up waist	
		Saya.b	miku.i		Yuina	Yuina	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Stretch & Conditioning	Back & Arm		Hip Punch		
		miku.i	Saya.b		Yuina		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	jump to burn				
		Saya.b	miku.i				
		17:30 ~ 18:30					
		Waist					
		miku.i					
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Waist	Back & Arm	Hip & Leg
					Saya.b	Misaki.Y	ryoka.a
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Basic	Pilates Cardio	Basic
					Saya.b	Yuina	Saya.b
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Back & Arm	Hip & Leg	Waist
					Misaki.Y	Misaki.Y	Saya.b

pilatesK 溝の口店

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
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
Basic	Waist	Basic		jump to burn	Back & Arm		Basic
Saya.b	Yuina	Yuina		miku.i	Misaki.Y		Yuina
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip Punch	Body Balance	Waist		Basic	Waist		Back & Arm
Yuina	U.	Saya.b		miku.i	miku.i		Misaki.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Basic	Shape up waist		Hip & Leg			Shape up waist
Saya.b	miku.i	Yuina		Misaki.Y			Yuina
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Pilates Cardio	Back & Arm					
	Yuina	Saya.b					
	17:30 ~ 18:30						
	Stretch & Conditioning						
	miku.i						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist				Basic	Hip & Leg	Basic	Waist
Yuina				Yuina	U.	Yuina	Saya.b
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn				Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Basic
miku.i				Misaki.Y	U.	ryoka.a	miku.i
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Stretch & Conditioning	jump to burn	Pilates Cardio	Hip & Leg
miku.i				Yuina	miku.i	Yuina	Saya.b

📌：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。

pilatesK 満の口店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/24 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃	jump to burn		Hip & Leg 🍃	Hip Punch	
miku.i	Yuina		miku.i	miku.i		Misaki.Y	Yuina	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃		Pilates Cardio	Hip & Leg 🍃		Waist 🍃	Back & Arm 🍃	
Saya.b	Saya.b		Yuina	Misaki.Y		miku.i	Misaki.Y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning 🍃	Hip Punch		Body Balance	Basic 🍃		Basic 🍃	Basic 🍃	
U.	Yuina		U.	miku.i		miku.i	Yuina	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	
jump to burn	Basic 🍃		Back & Arm 🍃	Pilates Cardio			Body Balance	
miku.i	Saya.b		Yuina	Yuina			U.	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
			Waist 🍃	Back & Arm 🍃				
			miku.i	Misaki.Y				
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
Basic 🍃			Shape up waist	Basic 🍃			Hip & Leg 🍃	
Saya.b			Yuina	Yuina			Misaki.Y	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Stretch & Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃		
					miku.i	Misaki.Y		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Hip Punch	Basic 🍃		
					Yuina	Saya.b		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Waist 🍃	Shape up waist		
					miku.i	Yuina		

pilatesK 満の口店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🍃		Shape up waist	Body Balance		Back & Arm 🍃	Pilates Cardio	
miku.i		Yuina	U.		Misaki.Y	Yuina	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🍃		Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	
Saya.b		miku.i	Misaki.Y		Saya.b	miku.i	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🍃		Pilates Cardio	Hip & Leg 🍃		Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	
Saya.b		Yuina	Misaki.Y		Saya.b	Yuina	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	
Stretch & Conditioning 🍃						Basic 🍃	
miku.i						miku.i	
						17:30 ~ 18:30	
						Hip Punch	
						Yuina	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		jump to burn	Waist 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		
		miku.i	Yuina	Saya.b	Misaki.Y		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃	Waist 🍃	jump to burn		
		Misaki.Y	Misaki.Y	Saya.b	miku.i		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Body Balance	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃		
		U.	Yuina	Misaki.Y	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。