

pilatesK 溝の口店		【 01/01 ~ 01/08 】			スケジュール		
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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				
close	close			close			
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Waist			Waist	Back & Arm	Hip & Leg
		miku.i			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 满の口店		【 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		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

- クラスの種別により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。
- ご予約されたいレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前までにお願いしております。
- レッスン開始时刻1時間前を切ったとき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2回以上ある場合は、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

【 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		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.	
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		

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール							01/31
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		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	
					jump to burn	Waist	
					Yuina	Basic	
					Saya.b	Hip & Leg	
					Misaki.Y	U.	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Hip & Leg	Back & Arm	
					U.	Misaki.Y	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Body Balance	Basic	
					Yuina	Misaki.Y	
					21:00 ~ 22:00	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。