

pilatesK 溝の口店

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール

2026/01/10 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 | Hip & Leg | Waist | | Basic | Waist | | Back & Arm |
| Yuina | Yuina | 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 | | Back & Arm | | | 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 | Back & Arm | Basic | Waist |
| Yuina | | | | Yuina | Misaki.Y | 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 | miku.i | 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 | | | | | | 2026/01/10 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 | |
| Saya.b | 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 🍌 | |
| ryoka.a | 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 | | Hip & Leg 🍌 | Basic 🍌 | | Basic 🍌 | Basic 🍌 | |
| miku.i | Yuina | | ryoka.a | 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 | | | Hip & Leg 🍌 | |
| miku.i | Saya.b | | Yuina | Yuina | | | ryoka.a | |
| | | | 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 🍌 | | | Back & Arm 🍌 | |
| Saya.b | | | Yuina | Yuina | | | Misaki.Y | |
| | | | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | |
| | | | | | Stretch & Conditioning 🍌 | Back & Arm 🍌 | | |
| | | | | | miku.i | Saya.b | | |
| | | | | | 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 | Hip & Leg 🍌 | | Back & Arm 🍌 | Pilates Cardio | |
| miku.i | | Yuina | ryoka.a | | 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 | | |
| | | Back & Arm 🍌 | Basic 🍌 | Hip & Leg 🍌 | Basic 🍌 | | |
| | | Misaki.Y | 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時間前を切ったで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。