

pilatesK 溝の口店

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール

2025/12/19

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 jump to burn miku.i	10:30 ~ 11:30 Waist Saya.b	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ryoka.a	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning miku.i	
		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saya.b	12:30 ~ 13:30 Basic miku.i		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yuina	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Yuina	
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning miku.i	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Saya.b		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Yuina		
		15:00 ~ 16:00 Basic Saya.b	16:30 ~ 17:30 jump to burn miku.i				
		17:30 ~ 18:30 Waist miku.i					
					18:00 ~ 19:00 Waist Saya.b	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Misaki.Y	
					19:30 ~ 20:30 Basic Saya.b	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuina	
					21:00 ~ 22:00 Back & Arm Misaki.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Misaki.Y	

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

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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週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 溝の口店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 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 溝の口店		【 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
・クラスの曜日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週間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時間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。