

pilatesK		かわぐちサティ店		【 02/01 ~ 02/08 】				スケジュール		2026/02/05 更新							
02/01		02/02		02/03		02/04		02/05		02/06		02/07		02/08			
日		月		火		水		木		金		土		日			
10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
jump to burn				Shape up waist		jump to burn				Back & Arm		Pre Basic		Hip & Leg			
Noa.m				Yuina.D		Kiko.M				Mana.H		Sazuki		Kalia			
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Back & Arm				Pre Basic		Waist				Hip & Leg		Waist		Pre Basic			
Shiori.H				Sazuki		Kiko.M				Noa.m		Shiori.H		Sazuki			
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
Basic				Stretch & Conditioning						Basic		Back & Arm		Leg Lines			
Noa.m				Yuina.D						Mana.H		Sazuki		Sazuki			
16:30 ~ 17:30				close						close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Back & Arm		Waist						Basic									
Shiori.H		Shiori.H						Kalia									
close		close						close									
		17:30 ~ 18:30															
		Leg Lines															
		Sazuki															
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
		Basic				Shape up waist								Stretch & Conditioning		Back & Spine	
		Noa.m				Yuina.D								Yuina.D		Yuina.D	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30							
Waist		Pilates Workout		Back & Spine		Basic											
Noa.m		Noa.m		Yuina.D		Yuina.D											
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
Leg Lines		Basic		Pilates Workout		Hip & Leg											
Sazuki		Noa.m		Noa.m		Noa.m											

pilatesK かわぐちサティ店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール					
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pilates Cardio	Basic		Basic	Leg Lines	Basic	
	Chizuru.S	Sazuki		Kotono.C	Sazuki	Sazuki	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	jump to burn	Shape up waist	
	Yuina.D	Yuina.D		Kotono.C	Noa.m	Yuina.D	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Back & Arm	Basic		Pilates Workout	Hip & Leg	Basic	
	Chizuru.S	Sazuki		Noa.m	Noa.m	Yuina.D	
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Back & Spine			Pre Basic	Back & Arm	
		Yuina.D			Sazuki	Sazuki	
		close			close		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
		Waist			Pilates Cardio		
		Sazuki			Sazuki		
	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
	Hip & Leg		Shape up waist	Basic			
	Noa.m		Yuina.D	Noa.m			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic		Basic	Back & Spine			
	Yuina.D		Noa.m	Yuina.D			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Waist		jump to burn	Stretch & Conditioning			
	Noa.m		Noa.m	Yuina.D			

 : 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 かわぐちシティ店		【 02/17 ~ 02/24 】				スケジュール		2026/02/05	更新						
02/17		02/18		02/19		02/20		02/21		02/22		02/23		02/24	
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	
Hip & Leg 🟡		Basic 🟢				Pilates Cardio		Stretch & Conditioning 🟡		Back & Arm 🟡				Back & Spine	
Noa.m		Yuina.D				Chizuru.S		Kalia		Mana.H				Yuina.D	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Pre Basic 🟡		Back & Spine				Basic 🟢		Hip & Leg 🟡		Stretch & Conditioning 🟡				Basic 🟢	
Sazuki		Yuina.D				Sazuki		Noa.m		Yuina.D				Yuina.D	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio						Back & Arm 🟡		jump to burn		Shape up waist				Waist 🟡	
Sazuki						Chizuru.S		Noa.m		Yuina.D				インストラクター未確定	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Leg Lines				Basic 🟡							
				Kalia				Mana.H							
				close											
17:30 ~ 18:30				Back & Arm 🟡		Kalia									
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00			
Basic 🟡				Shape up waist		Stretch & Conditioning 🟡		Waist 🟡				Basic 🟡			
Yuri.H		Mizuki		Yuina.D		Sazuki		Noa.m							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Pilates Workout		Basic 🟡		Leg Lines		jump to burn		Waist 🟡							
Noa.m		Noa.m		misaki.N		Noa.m		インストラクター未確定							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		21:00 ~ 22:00					
Basic 🟡		Back & Arm 🟡		Pilates Cardio		Waist 🟡				Hip & Leg 🟡					
Yuri.H		Mizuki		misaki.N		Noa.m				Noa.m					

pilatesK かわぐちシティ店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🟢		Leg Lines	Basic 🟢
Noa.m		Sazuki	Yuina.D
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Workout		Pre Basic 🟢	Hip & Leg 🟢
Noa.m		Sazuki	Noa.m
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Waist 🟢	Shape up waist
		インストラクター未確定	Yuina.D
		close	15:00 ~ 16:00
			Basic 🟢
			Noa.m
			close
			17:30 ~ 18:30
	Pilates Workout		
	Noa.m		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Waist 🟢	Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🟢	
インストラクター未確定	Noa.m	Yuina.D	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Stretch & Conditioning 🟢	Waist 🟢	Basic 🟢	
Yuina.D	インストラクター未確定	Yuina.D	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🟢	Hip & Leg 🟢	Waist 🟢	
インストラクター未確定	Noa.m	インストラクター未確定	

🟡: 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。