

| pilatesK 満の口店  |       | 【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール |                          |                |                          |               |                | 2026/01/13 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            |                | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30  |               |
| Back & Arm 🌱   |       | Hip Punch                | Back & Arm 🌱             |                | Basic 🌱                  | jump to burn  | Pilates Cardio |               |
| Yuina          |       | Yuina                    | CHIHARU.n                |                | Yuina                    | miku.I        | Yuina          |               |
| 12:30 ~ 13:30  |       | 12:00 ~ 13:00            | 13:30 ~ 14:30            |                | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30  |               |
| Basic 🌱        |       | Basic 🌱                  | Stretch & Conditioning 🌱 |                | Waist 🌱                  | Basic 🌱       | Hip & Leg 🌱    |               |
| TOWA.s         |       | Yuina                    | CHIHARU.n                |                | miku.I                   | Yuina         | Misaki.Y       |               |
| 14:30 ~ 15:30  |       | 13:30 ~ 14:30            |                          |                | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30  |               |
| Shape up waist |       | Hip & Leg 🌱              |                          |                | Shape up waist           | Waist 🌱       | Basic 🌱        |               |
| Yuina          |       | Misaki.Y                 |                          |                | Yuina                    | miku.I        | Yuina          |               |
| 16:30 ~ 17:30  |       |                          |                          |                |                          | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30  |               |
| Basic 🌱        |       |                          |                          |                |                          | Hip Punch     | Back & Arm 🌱   |               |
| TOWA.s         |       |                          |                          |                |                          | Yuina         | Misaki.Y       |               |
|                |       |                          |                          |                |                          |               |                |               |
|                |       |                          |                          |                |                          | 17:30 ~ 18:30 |                |               |
|                |       |                          |                          |                |                          | Basic 🌱       |                |               |
|                |       |                          |                          |                |                          | miku.I        |                |               |
|                |       | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00            |               |                |               |
|                |       | Basic 🌱                  | Waist 🌱                  | Back & Arm 🌱   | Hip & Leg 🌱              |               |                |               |
|                |       | miku.I                   | miku.I                   | Misaki.Y       | Misaki.Y                 |               |                |               |
|                |       | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30            |               |                |               |
|                |       | Back & Arm 🌱             | Hip & Leg 🌱              | Pilates Cardio | Stretch & Conditioning 🌱 |               |                |               |
|                |       | Misaki.Y                 | Misaki.Y                 | Yuina          | miku.I                   |               |                |               |
|                |       | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00            |               |                |               |
|                |       | jump to burn             | Basic 🌱                  | Hip & Leg 🌱    | Back & Arm 🌱             |               |                |               |
|                |       | miku.I                   | miku.I                   | Misaki.Y       | Misaki.Y                 |               |                |               |

| pilatesK 満の口店 |                          | 【 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            |               | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30 | close |  |
|               | Waist 🌱                  | Basic 🌱                  |               | Hip & Leg 🌱    | Basic 🌱                  | Hip & Leg 🌱   |       |  |
|               | miku.I                   | Yuina                    |               | Misaki.Y       | Yuina                    | Misaki.Y      |       |  |
|               | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00            |               | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00            | 12:30 ~ 13:30 |       |  |
|               | Stretch & Conditioning 🌱 | Waist 🌱                  |               | Back & Arm 🌱   | Back & Arm 🌱             | Basic 🌱       |       |  |
|               | Yuina                    | miku.I                   |               | Misaki.Y       | Misaki.Y                 | miku.I        |       |  |
|               | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30            |               | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30            | 14:30 ~ 15:30 |       |  |
|               | Basic 🌱                  | Hip & Leg 🌱              |               | Basic 🌱        | Pilates Cardio           | Back & Arm 🌱  |       |  |
|               | miku.I                   | Misaki.Y                 |               | Yuina          | Yuina                    | Misaki.Y      |       |  |
|               |                          | 15:00 ~ 16:00            |               |                | 15:00 ~ 16:00            | 16:30 ~ 17:30 |       |  |
|               |                          | Stretch & Conditioning 🌱 |               |                | Hip & Leg 🌱              | jump to burn  |       |  |
|               |                          | Yuina                    |               |                | Misaki.Y                 | miku.I        |       |  |
|               |                          | 17:30 ~ 18:30            |               |                | 17:30 ~ 18:30            |               |       |  |
|               |                          | Back & Arm 🌱             |               |                | Stretch & Conditioning 🌱 |               |       |  |
|               |                          | Misaki.Y                 |               |                | Yuina                    |               |       |  |
|               | 18:00 ~ 19:00            |                          | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  |                          |               |       |  |
|               | Pilates Cardio           |                          | Basic 🌱       | Waist 🌱        |                          |               |       |  |
|               | Mirai.Y                  |                          | miku.I        | miku.I         |                          |               |       |  |
|               | 19:30 ~ 20:30            |                          | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  |                          |               |       |  |
|               | Basic 🌱                  |                          | Hip & Leg 🌱   | Shape up waist |                          |               |       |  |
|               | Yuina                    |                          | Misaki.Y      | Yuina          |                          |               |       |  |
|               | 21:00 ~ 22:00            |                          | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00  |                          |               |       |  |
|               | Waist 🌱                  |                          | jump to burn  | Basic 🌱        |                          |               |       |  |
|               | Yuina                    |                          | miku.I        | 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時間前を切つ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。

pilatesK 溝の口店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/13 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 |                          | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30            |
| Basic 🌱        | Hip Punch     |                          | Back & Arm 🌱   | Stretch & Conditioning 🌱 | Basic 🌱       |       | Back & Arm 🌱             |
| Misaki.T       | Yuina         |                          | Misaki.Y       | miku.I                   | miku.I        |       | Misaki.Y                 |
| 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30 |                          | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00            | 12:30 ~ 13:30 |       | 12:00 ~ 13:00            |
| Pilates Cardio | Basic 🌱       |                          | Hip & Leg 🌱    | Hip & Leg 🌱              | Hip Punch     |       | Basic 🌱                  |
| Misaki.T       | Yuina         |                          | Misaki.Y       | Misaki.Y                 | Yuina         |       | miku.I                   |
| 13:30 ~ 14:30  |               |                          | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30            | 14:30 ~ 15:30 |       | 13:30 ~ 14:30            |
| Back & Arm 🌱   |               |                          | Waist 🌱        | Basic 🌱                  | Waist 🌱       |       | Hip & Leg 🌱              |
| Misaki.Y       |               |                          | miku.I         | miku.I                   | miku.I        |       | Misaki.Y                 |
|                |               |                          |                | 15:00 ~ 16:00            | 16:30 ~ 17:30 |       |                          |
|                |               |                          |                | Back & Arm 🌱             | Basic 🌱       |       |                          |
|                |               |                          |                | Misaki.Y                 | Yuina         |       |                          |
|                |               |                          |                |                          |               |       |                          |
|                |               |                          |                | 17:30 ~ 18:30            |               |       |                          |
|                |               |                          |                | jump to burn             |               |       |                          |
|                |               |                          |                | miku.I                   |               |       |                          |
| 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00  |                          |               |       | 18:00 ~ 19:00            |
| Waist 🌱        | Basic 🌱       | Stretch & Conditioning 🌱 | Shape up waist |                          |               |       | jump to burn             |
| Amane.f        | miku.I        | miku.I                   | Yuina          |                          |               |       | miku.I                   |
| 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30  |                          |               |       | 19:30 ~ 20:30            |
| Hip & Leg 🌱    | jump to burn  | Shape up waist           | Basic 🌱        |                          |               |       | Waist 🌱                  |
| Misaki.Y       | miku.I        | Yuina                    | miku.I         |                          |               |       | Yuina                    |
| 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00  |                          |               |       | 21:00 ~ 22:00            |
| Basic 🌱        | Hip & Leg 🌱   | Basic 🌱                  | Hip Punch      |                          |               |       | Stretch & Conditioning 🌱 |
| Amane.f        | Misaki.Y      | miku.I                   | Yuina          |                          |               |       | Yuina                    |

pilatesK 溝の口店

【 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 |               | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30            |
| Waist 🌱       |               | Shape up waist | Waist 🌱                  |
| Sena.K        |               | Yuina          | miku.I                   |
| 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00            |
| Back & Arm 🌱  |               | Hip & Leg 🌱    | Basic 🌱                  |
| Misaki.Y      |               | Misaki.Y       | Yuina                    |
|               |               | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30            |
|               |               | Hip Punch      | Stretch & Conditioning 🌱 |
|               |               | Yuina          | miku.I                   |
|               |               |                | 15:00 ~ 16:00            |
|               |               |                | Basic 🌱                  |
|               |               |                | Yuina                    |
|               |               |                |                          |
|               |               |                | 17:30 ~ 18:30            |
|               |               |                | Pilates Cardio           |
|               |               |                | Yuina                    |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  |                          |
| Basic 🌱       | Hip & Leg 🌱   | Pilates Cardio |                          |
| miku.I        | Misaki.Y      | Misaki.Y       |                          |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  |                          |
| Back & Arm 🌱  | Basic 🌱       | Hip & Leg 🌱    |                          |
| Misaki.Y      | Yuina         | Misaki.Y       |                          |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00  |                          |
| Waist 🌱       | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱        |                          |
| miku.I        | 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。