

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning miku.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic Akane.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Yuina		10:30 ~ 11:30 Basic miku.I	10:30 ~ 11:30 Waist miku.I	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.o	
12:30 ~ 13:30 Shape up waist Akane.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuina	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Yuina		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuina	12:00 ~ 13:00 Basic Mizuki.o	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Yuina	
14:30 ~ 15:30 Pre Basic miku.I		13:30 ~ 14:30 Waist Akane.I			13:30 ~ 14:30 Basic miku.I	13:30 ~ 14:30 jump to burn miku.I	14:30 ~ 15:30 Basic Mizuki.o	
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Akane.I						15:00 ~ 16:00 Pre Basic miku.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Yuina	
							17:30 ~ 18:30 Basic Mizuki.o	
			18:00 ~ 19:00 Pre Basic miku.I	18:00 ~ 19:00 Waist miku.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane.I	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Akane.I		
			19:30 ~ 20:30 Basic Mizuki.o	19:30 ~ 20:30 Back & Arm miku.I	19:30 ~ 20:30 Basic Mizuki.o	19:30 ~ 20:30 Basic miku.I		
			21:00 ~ 22:00 Back & Arm miku.I	21:00 ~ 22:00 Basic Mizuki.o	21:00 ~ 22:00 Waist Yuina	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Yuina		

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akane.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuina		10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.o	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.o	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuina	close	
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Akane.I	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Yuina		12:00 ~ 13:00 jump to burn miku.I	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning miku.I	12:30 ~ 13:30 Waist miku.I		
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning miku.I			13:30 ~ 14:30 Waist Akane.I	13:30 ~ 14:30 Basic Mizuki.o	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Yuina		
					15:00 ~ 16:00 Hip Punch Yuina	16:30 ~ 17:30 Pre Basic miku.I		
					17:30 ~ 18:30 Waist miku.I			
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane.I	18:00 ~ 19:00 Basic Mizuki.o	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning miku.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane.I			
		19:30 ~ 20:30 Basic Mizuki.o	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akane.I	19:30 ~ 20:30 Waist Akane.I	19:30 ~ 20:30 Pre Basic miku.I			
		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning miku.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn Akane.I	21:00 ~ 22:00 Basic Akane.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Akane.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週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 溝の口店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/04 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yun	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miharu.H		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuina	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning miku.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuina	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic miku.I
12:00 ~ 13:00 Body Balance yun	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuina		12:00 ~ 13:00 Pre Basic miku.I	12:30 ~ 13:00 Shape up waist Akane.I	12:30 ~ 13:30 Basic Mizuki.o		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning miku.I
13:30 ~ 14:30 Basic Mizuki.o			13:30 ~ 14:30 Basic Mizuki.o	13:30 ~ 14:30 Waist Mizuki.o	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yuina		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Akane.I
			15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yuina	15:00 ~ 16:00 Pre Basic miku.I	16:30 ~ 17:30 Waist Mizuki.o		
			17:30 ~ 18:30 Waist Mizuki.o	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Akane.I			
18:00 ~ 19:00 Waist Akane.I	18:00 ~ 19:00 Basic Akane.I	18:00 ~ 19:00 Pre Basic miku.I					18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuina
19:30 ~ 20:30 Basic Mizuki.o	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Yuina	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akane.I					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuina
21:00 ~ 22:00 jump to burn Akane.I	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Akane.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm miku.I					21:00 ~ 22:00 Basic Mizuki.o

pilatesK 溝の口店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 jump to burn Akane.I		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning miku.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuina	10:30 ~ 11:30 Back & Arm miku.I	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn miku.I
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Yuina		12:00 ~ 13:00 Basic Mizuki.o	12:00 ~ 13:00 Basic Mizuki.o	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Yuina		12:00 ~ 13:00 Basic Mizuki.o
		13:30 ~ 14:30 Waist Mizuki.o	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Yuina	14:30 ~ 15:30 Pre Basic miku.I		13:30 ~ 14:30 Waist Mizuki.o
			15:00 ~ 16:00 Waist Mizuki.o	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuina		
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Akane.I			
18:00 ~ 19:00 Pre Basic miku.I	18:00 ~ 19:00 Basic Mizuki.o	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane.I				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Elly
19:30 ~ 20:30 Waist Mizuki.o	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Yuina	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuina				19:30 ~ 20:30 Basic Akane.I
21:00 ~ 22:00 Back & Arm miku.I	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Yuina	21:00 ~ 22:00 Basic Yuina				21:00 ~ 22:00 Body Balance Elly

👉: 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。