

pilatesK 満の口店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/13 更新
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning		Waist	Pilates Cardio		Pre Basic	Hip & Leg	Basic	
miku.I		Akane.I	Yuina		miku.I	Akane.I	miku.I	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Shape up waist		Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Basic	Hip Punch	
Akane.I		Yuina	Yuina		miku.I	miku.I	Yuina	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pre Basic		jump to burn			Hip & Leg	jump to burn	Hip & Leg	
miku.I		Akane.I			Akane.I	Akane.I	Yuina	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg						Back & Arm	Waist	
Akane.I						miku.I	miku.I	
						17:30 ~ 18:30		
						Pre Basic		
						miku.I		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Pre Basic	Hip & Leg	Hip Punch	Stretch & Conditioning			
		miku.I	Miharu.H	Yuina	Yuina			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Hip & Leg	Basic	Basic	Waist			
		Yuina	miku.I	Akane.I	Akane.I			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Back & Arm	Shape up waist	Waist	Basic			
		miku.I	Miharu.H	Yuina	Yuina			

pilatesK 満の口店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Back & Arm	Hip Punch		jump to burn	Basic	Back & Arm		
	Akane.I	Yuina		miku.I	miku.I	miku.I		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Shape up waist	Basic		Waist	Back & Arm	Waist		
	Akane.I	Yuina		miku.I	未確定	Yuina		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Stretch & Conditioning			Basic	Stretch & Conditioning	Pre Basic		
	miku.I			Akane.I	miku.I	miku.I		
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
close					Pilates Cardio	Shape up waist		
					Yuina	Yuina		
					17:30 ~ 18:30			
					Basic			
					Yuina			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Basic	Waist	Waist	Hip & Leg				
	miku.I	Akane.I	miku.I	Akane.I				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Pilates Cardio	Basic	Hip & Leg	Pre Basic				
close	Yuina	Yuina	Akane.I	miku.I				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Hip & Leg	jump to burn	Basic	Back & Arm				
	Yuina	Akane.I	miku.I	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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/13 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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Basic 🌱		Pre Basic 🌱	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌱		Pre Basic 🌱
yun	Miharu.H		miku.I	Akane.I	miku.I		miku.I
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱
未確定	Miharu.H		未確定	Yuina	Yuina		Akane.I
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱
未確定			Yuina	miku.I	未確定		miku.I
			15:30 ~ 16:30	15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30		
			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
			Yuina	Akane.I	miku.I		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Basic 🌱	Hip Punch			
			未確定	Yuina			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Waist 🌱	Basic 🌱	Pre Basic 🌱					Back & Arm 🌱
Yoko.y	Akane.I	miku.I					未確定
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Basic 🌱	Hip Punch	Back & Arm 🌱					Stretch & Conditioning 🌱
Akane.I	Yuina	Akane.I					Yuina
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱					Basic 🌱
Yoko.y	Akane.I	miku.I					未確定

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Basic 🌱	Hip Punch	Basic 🌱		jump to burn
Akane.I		未確定	Yuina	未確定		Akane.I
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist		Basic 🌱
Yuina		未確定	Akane.I	Yuina		未確定
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱
		miku.I	未確定	未確定		未確定
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Pilates Cardio	Pre Basic 🌱		
			Mao	miku.I		
			17:30 ~ 18:30			
			Back & Arm 🌱			
			未確定			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				Stretch & Conditioning 🌱
miku.I	Yuina	Akane.I				miku.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio				Basic 🌱
未確定	Shiika	Yuina				Elliy
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🌱	Hip Punch	Stretch & Conditioning 🌱				Body Balance
未確定	Yuina	Yuina				Elliy

🌱 : 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。