

pilatesK 溝の口店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/04/14 更新

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

pilatesK 溝の口店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Shape up waist	jump to burn	Waist		Shape up waist	Back & Arm			
	Yuina	Akane.I	Akane.I		Nozomi.K	Akane.I			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
	Basic	Waist	Back & Arm		Basic	Hip Punch			
	Akane.I	AYUMLF	miku.I		Yuina	Yuina			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
	Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic		Waist	jump to burn			
	Yuina	Akane.I	Akane.I		Nozomi.K	miku.I			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
		Waist	jump to burn		Back & Arm	Stretch & Conditioning			
		AYUMLF	miku.I		Yuina	Yuina			
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
		Basic		Pilates Cardio	Body Balance				
		Akane.I		Yuina	miku.I				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		
Basic	Pre Basic						Waist		
Akane.I	miku.I						Yuina		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		
Hip Punch	Waist						Hip & Leg		
Yuina	Akane.I						Yuina		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg	Body Balance						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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/14 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg	Basic	Pre Basic		Basic	Hip & Leg		Pre Basic
Akane.I	Akane.I	miku.I		Yuina	Akane.I		miku.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Back & Arm	Hip & Leg		jump to burn	Back & Arm		Shape up waist
Yuina	Haruna.H	Akane.I		miku.I	RIKO.M		Akane.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Shape up waist	Waist		Hip & Leg			Waist
Akane.I	Akane.I	miku.I		Yuina			miku.I
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg	Back & Arm					
	Haruna.H	Akane.I					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	Akane.I						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Basic			Back & Arm	Waist	Basic	Stretch & Conditioning	
miku.I			Akane.I	miku.I	Yuina	Yuina	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio			Pre Basic	Pilates Cardio	Body Balance	Back & Arm	
Yuina			miku.I	Yuina	miku.I	Akane.I	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pre Basic			Shape up waist	Basic	Back & Arm	Hip Punch	
miku.I			Akane.I	miku.I	Yuina	Yuina	

pilatesK 溝の口店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Hip Punch	
RIKO.M	Akane.I		miku.I	Yuina	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic	Stretch & Conditioning		Shape up waist	Basic	
miku.I	Yuina		Yuina	miku.I	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg	Basic		Pre Basic	Pilates Cardio	
Yuina	Akane.I		miku.I	Yuina	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	
Body Balance	Pilates Cardio			Stretch & Conditioning	
miku.I	Yuina			miku.I	
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
jump to burn				Back & Arm	
RIKO.M				miku.I	
				18:00 ~ 19:00	
			Waist		
			Akane.I		
			19:30 ~ 20:30		
			Basic		
			Yuina		
			21:00 ~ 22:00		
			jump to burn		
			Akane.I		
			18:00 ~ 19:00		
			Hip & Leg		
			Akane.I		
			19:30 ~ 20:30		
			Pre Basic		
			miku.I		
			21:00 ~ 22:00		
			Body Balance		
			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。