

pilatesK 溝の口店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/05/21 更新

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

pilatesK 溝の口店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30 Basic Yuina	10:30 ~ 11:30 jump to burn miku.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic Akane.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yuina	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance miku.I	10:30 ~ 11:30 Waist Mana.N		
12:00 ~ 13:00 Body Balance miku.I	12:30 ~ 13:30 Basic Yuina		12:00 ~ 13:00 Pre Basic miku.I	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rin.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Rin.Y	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Yuina		
13:30 ~ 14:30 Waist miku.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm miku.I		13:30 ~ 14:30 jump to burn Akane.I				13:30 ~ 14:30 Pre Basic miku.I	13:30 ~ 14:30 Basic Mana.N	
15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yuina	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Yuina							15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuina	
17:30 ~ 18:30 Pre Basic miku.I								17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Yuina	
				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuina		18:00 ~ 19:00 Basic Akane.I	18:00 ~ 19:00 Waist miku.I	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yuina	
				19:30 ~ 20:30 Body Balance miku.I		19:30 ~ 20:30 Pre Basic miku.I	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Yuina	19:30 ~ 20:30 Basic Mana.N	
				21:00 ~ 22:00 Hip Punch Yuina		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akane.I	21:00 ~ 22:00 Basic Rin.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yuina	

- 🟢: 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 満の口店

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/05/21 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Basic Akane.I	10:30 ~ 11:30 Waist Yuina	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Akane.I	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Yuina	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuina	10:30 ~ 11:30 Pre Basic miku.I	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Akane.I	
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Rin.Y	12:30 ~ 13:30 jump to burn Akane.I	12:00 ~ 13:00 Waist miku.I	12:30 ~ 13:30 Waist Rin.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Rin.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akane.I	12:30 ~ 13:30 Basic miku.I	
14:30 ~ 15:30 Shape up waist Akane.I		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Akane.I			13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuina	13:30 ~ 14:30 Body Balance miku.I	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Akane.I	
16:30 ~ 17:30 Waist Rin.Y						15:00 ~ 16:00 Waist 未確定	16:30 ~ 17:30 Back & Arm miku.I	
							17:30 ~ 18:30 Shape up waist Akane.I	
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning miku.I	18:00 ~ 19:00 Basic Yuina	18:00 ~ 19:00 Pre Basic miku.I		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg SHIORI.O	18:00 ~ 19:00 Body Balance miku.I		
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akane.I	19:30 ~ 20:30 jump to burn miku.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rin.Y		19:30 ~ 20:30 Basic Akane.I	19:30 ~ 20:30 Pre Basic miku.I		
	21:00 ~ 22:00 Pre Basic miku.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rin.Y	21:00 ~ 22:00 Body Balance miku.I		21:00 ~ 22:00 Release&Strength SHIORI.O	21:00 ~ 22:00 jump to burn Akane.I		

pilatesK 満の口店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	
月	火	水	木	金	土	日	
close	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定		close	close	close	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm miku.I						10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane.I
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Akane.I						12:30 ~ 13:30 Waist Rin.Y
	15:00 ~ 16:00 Pre Basic miku.I	14:00 ~ 15:00 Basic miku.I					14:30 ~ 15:30 Shape up waist Akane.I
		15:30 ~ 16:30 Release&Strength Akane.I					16:30 ~ 17:30 Release&Strength Rin.Y
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Akane.I						
		18:00 ~ 19:00 Body Balance miku.I					18:00 ~ 19:00 Basic Akane.I
		19:30 ~ 20:30 Waist 未確定					19:30 ~ 20:30 Waist 未確定
		21:00 ~ 22:00 jump to burn Akane					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週間前迄にお願しております。
 ・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。