

pilatesK 溝の口店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/05/18 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

2026/05/18 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Waist	Shape up waist	Hip Punch		Basic	Pre Basic	Release&Strength
Akane.I	Yuina	Akane.I	Yuina		Yuina	miku.I	Akane.I
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg	jump to burn	Waist	Waist		Waist	Hip & Leg	Basic
Rin.Y	Akane.I	miku.I	Rin.Y		Rin.Y	Akane.I	miku.I
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Shape up waist		Back & Arm			Pilates Cardio	Body Balance	Hip & Leg
Akane.I		Akane.I			Yuina	miku.I	Akane.I
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Waist					Waist	Back & Arm	
Rin.Y					未確定	miku.I	
						17:30 ~ 18:30	
						Shape up waist	
						Akane.I	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Stretch & Conditioning	Basic	Pre Basic	Hip & Leg	Body Balance		
	miku.I	Yuina	miku.I	SHIORI.O	miku.I		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Back & Arm	jump to burn	Hip & Leg	Basic	Pre Basic		
	Akane.I	miku.I	Rin.Y	Akane.I	miku.I		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Pre Basic	Hip & Leg	Body Balance	Release&Strength	jump to burn		
	miku.I	Rin.Y	miku.I	SHIORI.O	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		close	close	close	10:30 ~ 11:30
	Waist					Hip & Leg
	未確定					Akane.I
	12:00 ~ 13:00					12:30 ~ 13:30
	Back & Arm					Waist
	miku.I					Rin.Y
	13:30 ~ 14:30					14:30 ~ 15:30
	Shape up waist					Shape up waist
	Akane.I					Akane.I
	15:00 ~ 16:00	14:00 ~ 15:00				16:30 ~ 17:30
Pre Basic	Basic	Release&Strength				
miku.I	miku.I	Akane.I				
	15:30 ~ 16:30					
	Release&Strength					
	Akane.I					
17:30 ~ 18:30						
Hip & Leg						
Akane.I						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Body Balance	Basic				
	miku.I	Akane.I				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Waist	Waist				
	未確定	未確定				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	jump to burn	Body Balance				
	Akane	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。