

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Akane.I	10:30 ~ 11:30 Waist Rin.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance miku.I	10:30 ~ 11:30 Waist Rin.Y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Rin.Y
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Rin.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Akane.I		12:00 ~ 13:00 Waist miku.I	12:00 ~ 13:00 Basic Rin.Y	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Akane.I		12:00 ~ 13:00 Basic Akane.I
13:30 ~ 14:30 Basic Akane.I			13:30 ~ 14:30 Basic Rin.Y	13:30 ~ 14:30 Back&Arm miku.I	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Rin.Y		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Rin.Y
				15:00 ~ 16:00 jump to burn Rin.Y	16:30 ~ 17:30 Basic Akane.I		
				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Rin.Y			
18:00 ~ 19:00 Back&Arm miku.I	18:00 ~ 19:00 Pre Basic miku.I		18:00 ~ 19:00 Waist Rin.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Akane.I			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rin.Y
19:30 ~ 20:30 Pre Basic miku.I	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Akane.I		19:30 ~ 20:30 Basic SHIORIO	19:30 ~ 20:30 Body Balance miku.I			19:30 ~ 20:30 Basic Akane.I
21:00 ~ 22:00 Waist Rin.Y	21:00 ~ 22:00 Body Balance miku.I		21:00 ~ 22:00 jump to burn Rin.Y	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Akane.I			21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Akane.I

・休職可能レッスン

・クラスの定員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週間前までにお申ししております。

・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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/14 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Pre Basic miku.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Rin.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic miku.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning miku.I	
12:30 ~ 13:30 Body Balance miku.I		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Chihiro.N	12:00 ~ 13:00 Waist miku.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Akane.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akane.I	12:30 ~ 13:30 Waist miku.I	
close		13:30 ~ 14:30 Waist Rin.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Rin.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Rin.Y		13:30 ~ 14:30 jump to burn miku.I	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic miku.I	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Akane.I		close		
			17:30 ~ 18:30 Body Balance miku.I					
18:00 ~ 19:00 Basic miku.I		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Rin.Y				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Akane.I	18:00 ~ 19:00 Pre Basic miku.I
19:30 ~ 20:30 Waist Akane.I		19:30 ~ 20:30 Body Balance miku.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm miku.I				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rin.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rin.Y
21:00 ~ 22:00 Release & Strength Akane.I		21:00 ~ 22:00 Waist miku.I	21:00 ~ 22:00 Basic miku.I				21:00 ~ 22:00 Basic Rin.Y	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rin.Y

pilatesK 溝の口店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30 Waist Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Konomi.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance miku.I	close	10:30 ~ 11:30 Waist miku.I
	12:00 ~ 13:00 Release & Strength Rin.Y	12:00 ~ 13:00 Body Balance miku.I	12:30 ~ 13:30 Basic Hinako.K		12:00 ~ 13:00 jump to burn miku.I
	13:30 ~ 14:00 Basic Hinako.K	13:30 ~ 14:30 Basic Hinako.K	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning miku.I		13:30 ~ 14:30 Basic Konomi.T
	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn miku.I	16:30 ~ 17:30 Basic Konomi.T		close
		17:30 ~ 18:30 Basic Konomi.T			
	18:00 ~ 19:00 Basic Akane.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akane.I			
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akane.I	19:30 ~ 20:30 Basic Hinako.K			19:30 ~ 20:30 Release & Strength Akane.I	
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Akane.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Akane.I			21:00 ~ 22:00 Basic Hinako.K	

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをごキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立てをお願いします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルはキャンセル料となりません。
 ※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。