

pilatesK 杉ヶ崎卓店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/06/23 更新

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	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🌱	Pilates Cardio			Release&Strength	Pilates Cardio		
	Fuka.y	Leika.K			Satomi.N	Leika.K		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Release&Strength	Basic 🌱			jump to burn	Waist 🌱		
	Fuka.y	ASUKA.K			ASUKA.K	Satomi.N		
	13:30 ~ 14:30	close			13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist 🌱				Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
	ASUKA.K				Satomi.N	Leika.K		
	close				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱		
					ASUKA.K	Satomi.N		
					close	close		
					17:30 ~ 18:30			
					Body Balance			
					Satomi.N			
					close			close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close					
Pre Basic 🌱	Body Balance							
Leika.K	Satomi.N							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
jump to burn	Waist 🌱							
ASUKA.K	ASUKA.K							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg 🌱	Release&Strength							
Leika.K	Satomi.N							

pilatesK 杉ヶ崎卓店

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Pre Basic 🌱		Release&Strength	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Stretch & Conditioning	
ASUKA.K	Leika.K		Satomi.N	Satomi.N	Leika.K		Fuka.y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Body Balance	jump to burn		Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱		Basic 🌱	
Satomi.N	ASUKA.K		Leika.K	Leika.K	Satomi.N		ASUKA.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱			Basic 🌱	Body Balance	Stretch & Conditioning 🌱		jump to burn	
ASUKA.K			Satomi.N	Satomi.N	Leika.K		Fuka.y	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Pre Basic 🌱		Pilates Cardio	
					Leika.K		Leika.K	
					close			
					17:30 ~ 18:30			
Release&Strength								
Satomi.N								
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Release&Strength	Pilates Cardio			Body Balance	
Leika.K	Leika.K	Satomi.N	Leika.K	Satomi.N				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Release&Strength	Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Waist 🌱				
Satomi.N	ASUKA.K	ASUKA.K	Satomi.N	ASUKA.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Body Balance	Hip & Leg 🌱			Pre Basic 🌱		
Leika.K	Leika.K	Satomi.N	Leika.K			Satomi.N		

🌱：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 モリノ岐阜店		【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール						2026/06/23	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Body Balance		Hip & Leg 🌱	Body Balance	Basic 🌱		Release&Strength	Waist 🌱					
Satomi.N		Leika.K	Satomi.N	Satomi.N		Satomi.N	Satomi.N					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Release&Strength		Body Balance	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱					
Satomi.N		Satomi.N	ASUKA.K	Monami.O		ASUKA.K	Leika.K					
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close					
		Pre Basic 🌱	Release&Strength	Waist 🌱		Body Balance						
		Leika.K	Satomi.N	Satomi.N		Satomi.N						
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close						
			Waist 🌱	Release&Strength								
			ASUKA.K	Monami.O								
			close	close								
			17:30 ~ 18:30									
			jump to burn									
			ASUKA.K									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱				jump to burn	Hip & Leg 🌱					
ASUKA.K	Leika.K	ASUKA.K				ASUKA.K	Leika.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Release&Strength				Pre Basic 🌱	Basic 🌱					
Leika.K	ASUKA.K	Satomi.N				Leika.K	Satomi.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
jump to burn	Waist 🌱	Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	Release&Strength					
ASUKA.K	ASUKA.K	ASUKA.K				Leika.K	Satomi.N					

pilatesK 刈羽岐阜店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱					
	Leika.K	Satomi.N	Leika.K	未定	Satomi.N					
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱					
	Leika.K	未定	未定	Satomi.N	Leika.K					
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Release&Strength	Waist 🌱					
	未定	Satomi.N	Leika.K	Satomi.N	Satomi.N					
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close				
		Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱							
		未定	未定							
		close	close							
	17:30 ~ 18:30									
	Hip & Leg 🌱									
	Satomi.N									
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱						
Leika.K	Satomi.N	未定	Leika.K							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱							
Leika.K	Leika.K	Leika.K	未定							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg 🌱	Body Balance	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱							
Rino.S	Satomi.N		Leika.K	Leika.K						

🌱 : 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。