

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

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yuri.o	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Waist yuri.o	close		
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Chihiro.N	12:00 ~ 13:00 Waist yuri.o	12:30 ~ 13:00 Beauty Conditioning Rin.Y		12:00 ~ 13:00 Basic yuri.o	12:30 ~ 13:00 jump to burn Rin.Y			
	13:30 ~ 14:30 Waist yuri.o	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rin.Y	14:30 ~ 15:30 Basic 未確定		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yuri.o	close			
	close	15:00 ~ 16:00 Basic yuri.o	16:30 ~ 17:30 jump to burn Rin.Y		close				
		17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Rin.Y							
	18:00 ~ 19:00 Pre Basic mai.T	18:00 ~ 19:00 jump to burn Akane.I	close		close	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akane.I	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Akane.I
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg yuri.o	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akane.I		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Akane.I	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Akane.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Akane.I				21:00 ~ 22:00 Release&Strength Akane.I		21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akane.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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/12 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Waist yuri.o	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Rin.Y	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rin.Y	
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rin.Y	12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg yuri.o		12:00 ~ 13:00 Waist Rin.Y	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Akane.I		12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Rin.Y
13:30 ~ 14:30 Waist Rin.Y	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Rin.Y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Akane.I		13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定		13:30 ~ 14:30 close	13:30 ~ 14:30 close
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg yuri.o	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg yuri.o	16:30 ~ 17:30 Pre Basic mai.T		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Chihiro.N	18:00 ~ 19:00 Waist yuri.o		18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Rin.Y	18:00 ~ 19:00 Basic yuri.o
19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Rin.Y	17:30 ~ 18:30 Basic 未確定	close		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Chihiro.N	19:30 ~ 20:30 Pre Basic mai.T		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Rin.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akane.I
21:00 ~ 22:00 Basic yuri.o	close			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg yuri.o	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rin.Y		21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Waist yuri.o

pilatesK 溝の口店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Basic yuri.o	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akane.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yuri.o	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akane.I	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akane.I	12:00 ~ 13:00 Basic yuri.o		12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg yuri.o		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Akane.I	12:30 ~ 13:30 Basic 未確定
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yuri.o	14:30 ~ 15:30 jump to burn Akane.I		13:30 ~ 14:30 Waist yuri.o	13:30 ~ 14:30 close		13:30 ~ 14:30 close	13:30 ~ 14:30 close
15:00 ~ 16:00 Basic 未確定	16:30 ~ 17:30 Waist yuri.o		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Akane.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rin.Y		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rin.Y	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Rin.Y
17:30 ~ 18:30 Shape up waist Akane.I	close		19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Waist yuri.o		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Rin.Y	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Akane.I			21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Rin.Y	21:00 ~ 22:00 Basic 未確定		21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Rin.Y	

👉 : 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。