

pilatesK 溝の口店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/16 更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Basic		jump to burn	Hip & Leg		Basic	jump to burn	
Akane.I	Miyu.Y		Rin.Y	yuri.o		Miyu.Y	Akane.I	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic	Waist		Pre Basic	Basic		Hip Punch	Basic	
Miyu.Y	yuri.o		KANAKO.H	hinako.K		Akane.I	Miyu.Y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg	Basic		Basic	Waist		Hip & Leg	Waist	
yuri.o	hinako.K		hinako.K	yuri.o		yuri.o	yuri.o	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00
Waist	jump to burn	Hip & Leg			Hip & Leg			
Akane.I	Rin.Y	Akane.I			Akane.I			
16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30			
Basic		Release&Strength			Release&Strength			
Akane.I		Rin.Y			Rin.Y			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Release&Strength		Basic			Basic			Basic
Rin.Y		hinako.K			hinako.K			hinako.K
close		close			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
			Hip Punch	Basic	Back & Arm	Back & Arm		
			Akane.I	Miyu.Y	Akane.I	Akane.I		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic		Pilates Workout	Basic	Beauty Conditioning			
	Miyu.Y		Rin.Y	hinako.K	Rin.Y			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist	Beauty Conditioning	Shape up waist	Basic	close				
Akane.I	Rin.Y	Akane.I	yuri.o					

pilatesK 溝の口店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Hip Punch	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	
KANAKO.H		Akane.I	hinako.K		Akane.I	hinako.K	Akane.I	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Beauty Conditioning 🏋️		Basic 🏋️	Pilates Workout		Basic 🏋️	Release&Strength	Beauty Conditioning 🏋️	
Rin.Y		hinako.K	Rin.Y		hinako.K	Akane.I	Rin.Y	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pilates Workout		jump to burn	Basic 🏋️		Pre Basic 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️	
Rin.Y		Rin.Y	Miyu.Y		Chihiro.N	yuri.o	hinako.K	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️					Back & Arm 🏋️	jump to burn
hinako.K		Rin.Y					hinako.K	Akane.I
close		16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30	close
		Basic 🏋️					Hip & Leg 🏋️	
		hinako.K					Akane.I	
		18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
		Shape up waist					Basic 🏋️	
		Akane.I					Miyu.Y	
		close					close	
	Hip & Leg 🏋️		Pre Basic 🏋️	Waist 🏋️				
	yuri.o		KANAKO.H	yuri.o				
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Shape up waist	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️					
Akane.I	yuri.o		Miyu.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close					
Waist 🏋️	jump to burn	Hip & Leg 🏋️						
yuri.o	Rin.Y	yuri.o						

🟢：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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/08/16 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊 Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 Miyu.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🏊 Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊 Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Waist 🏊 Rin.Y	close		
	12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 Miyu.Y	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🏊 Rin.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🏊 Chihiro.N	12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 Miyu.Y	12:30 ~ 13:30 jump to burn Rin.Y			
	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning 🏊 Rin.Y	13:30 ~ 14:30 Waist 🏊 Rin.Y		13:30 ~ 14:30 Basic 🏊 Miyu.Y	13:30 ~ 14:30 Waist 🏊 karin.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🏊 hinako.K			
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Rin.Y		16:30 ~ 17:30 Basic 🏊 Miyu.Y	
						16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🏊 hinako.K		close	
						18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🏊 karin.N			
						18:00 ~ 19:00 Shape up waist Akane.I			close
						19:30 ~ 20:30 Basic 🏊 hinako.K			
						21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🏊 Akane.I			
	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Akane.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊 hinako.K		18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Rin.Y					
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🏊 hinako.K	19:30 ~ 20:30 Waist 🏊 Akane.I		19:30 ~ 20:30 Basic 🏊 Miyu.Y					
	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Akane.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏊 Akane.I		21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 🏊 Rin.Y					

pilatesK 溝の口店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Basic 🏊	Hip Punch		Basic 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		
Miyu.Y	Akane.I		hinako.K	Miyu.Y	hinako.K		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	jump to burn	Release&Strength		
hinako.K	Miyu.Y		Rin.Y	Rin.Y	Rin.Y		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic 🏊	Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊		
Miyu.Y	Akane.I		hinako.K	Miyu.Y	hinako.K		
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Hip & Leg 🏊		Pilates Workout
					Rin.Y		Rin.Y
					16:30 ~ 17:30		close
					Basic 🏊		
					Miyu.Y		
					18:00 ~ 19:00		
Release&Strength							
Rin.Y							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
jump to burn	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊				
Akane.I	hinako.K	Akane.I	Miyu.Y				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	Pilates Workout				
hinako.K	Rin.Y	Miyu.Y	Rin.Y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊				
Rin.Y	hinako.K	hinako.K	Miyu.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。