

pilatesK 溝の口店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2024/07/19 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close
Waist	jump to burn	Hip & Leg						
Akane.I	Rin.Y	Akane.I						
16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30						
Basic		Release&Strength						
Akane.I		Rin.Y						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						
Release&Strength		Basic						
Rin.Y		hinako.K						
close		close			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			
	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		close	close
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			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					
		Waist	jump to burn	Hip & Leg					
		yuri.o	Rin.Y	yuri.o					

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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時間前までにお申し込みしております。
 ・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

2026/07/19 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Hip&Leg	Basic		Pre Basic	Hip&Leg	Waist		
	Rin.Y	Miyu.Y		Chihiro.N	Rin.Y	Rin.Y		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Beauty Conditioning		Hip&Leg	Basic	jump to burn		
	Miyu.Y	Rin.Y		Chihiro.N	Miyu.Y	Rin.Y		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Beauty Conditioning	Waist		Basic	Waist	Back&Arm		
	Rin.Y	Rin.Y		Miyu.Y	karin.N	hinako.K		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Release&Strength		Basic
						Rin.Y		Miyu.Y
						16:30 ~ 17:30		close
						Back&Arm		
	hinako.K	18:00 ~ 19:00						
Pre Basic	close							
karin.N								
18:00 ~ 19:00		close						
Shape up waist			Release&Strength	Basic	Pilates Workout			
Akane.I			Akane.I	hinako.K	Rin.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Back&Arm		Waist	Basic				
hinako.K	hinako.K	Akane.I	Miyu.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip&Leg	Hip Punch	Back&Arm	Beauty Conditioning					
Akane.I	Akane.I	Akane.I	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		
					Basic		
					Miyu.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	close			
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キャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間前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。