

pilatesK 溝の口店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 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 🌱		Back & Arm 🌱	jump to burn			
Akane.I	未確定		Rin.Y	yuri.o		Akane.I	Rin.Y			
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 🌱			
未確定	yuri.o		KANAKO.H	hinako.K		Akane.I	未確定			
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 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱			
yuri.o	hinako.K		hinako.K	yuri.o		未確定	yuri.o			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		
Basic 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱								
未確定	Rin.Y	Akane.I								
close	close	close								
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30								
Release&Strength		Basic 🌱								
Rin.Y		hinako.K								
close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
		Hip Punch			Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
		Akane.I			未確定			Akane.I	yuri.o	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
		Basic 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱					
		未確定	Rin.Y	hinako.K	Rin.Y					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
		Hip & Leg 🌱	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	未確定	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		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		
Rin.Y		Rin.Y	未確定		Chihiro.N	yuri.o	hinako.K		
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Basic 🌱	close	Beauty Conditioning 🌱		close		Back & Arm 🌱	jump to burn		
hinako.K		Rin.Y			hinako.K	Akane.I			
close		close	close		close	close	close	close	
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30			
		Shape up waist				Basic 🌱			
		Akane.I				未確定			
		close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		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	未確定		
		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 溝の口店		【 08/17 ~ 08/24 】				スケジュール		2026/07/14	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				
	Pilates Workout	Basic 🌿		Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿					
	Rin.Y	未確定		Chihiro.N	hinako.K	yuri.o					
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Shape up waist	Basic 🌿	jump to burn					
	未確定	Rin.Y		Chihiro.N	未確定	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 🌿	Release&Strength	Back & Arm 🌿					
	Rin.Y	Rin.Y		未確定	Rin.Y	hinako.K					
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
			Hip & Leg 🌿			Basic 🌿					
			yuri.o			未確定					
			close								
			17:30 ~ 18:30								
			Pre Basic 🌿								
			karin.N								
			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close
			Back & Arm 🌿			Release&Strength		Hip & Leg 🌿	Pilates Workout		
			hinako.K			Akane.I		yuri.o	Rin.Y		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Shape up waist	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿								
Akane.I	hinako.K	Akane.I	yuri.o								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Basic 🌿	Hip Punch	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿								
hinako.K	Akane.I	hinako.K	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	
Hip & Leg 🏊		Waist 🏊				Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊		Hip & Leg 🏊			
yuri.o		yuri.o				hinako.K		Rin.Y		yuri.o			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Basic 🏊		Hip Punch				Waist 🏊		Basic 🏊		Release&Strength			
未確定		Akane.I				yuri.o		未確定		Rin.Y			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
Waist 🏊		Basic 🏊				Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊		Basic 🏊			
yuri.o		Akane.I				hinako.K		yuri.o		hinako.K			
close		close				close		close		15:00 ~ 16:00			
				Basic 🏊						Pilates Workout			
				未確定						Rin.Y			
				close						close			
				17:30 ~ 18:30									
				Waist 🏊									
yuri.o													
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close			
Basic 🏊		Back & Arm 🏊		Shape up waist		Basic 🏊							
hinako.K		hinako.K		Akane.I		未確定							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Back & Arm 🏊		Pilates Workout		Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊							
hinako.K		Rin.Y		未確定		Rin.Y							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
jump to burn		Basic 🏊		Back & Arm 🏊		jump to burn							
Rin.Y		未確定		hinako.K		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に1回に制限されます。