

| pilatesK 杉ヶ崎卓店 |  | 【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール |  |                |  |                  |  | 2026/08/06 更新 |  |               |  |               |  |                  |  |
|----------------|--|--------------------------|--|----------------|--|------------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|------------------|--|
| 09/01          |  | 09/02                    |  | 09/03          |  | 09/04            |  | 09/05         |  | 09/06         |  | 09/07         |  | 09/08            |  |
| 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    |  |
| Pre Basic 🍃    |  | Back&Arm 🍃               |  |                |  | Pilates Barre    |  | jump to burn  |  | Basic 🍃       |  |               |  | Waist 🍃          |  |
| Kayan.C        |  | N.ami                    |  |                |  | Saki.n           |  | Kayan.C       |  | Moeka.M       |  |               |  | Saki.n           |  |
| 12:00 ~ 13:00  |  | 12:30 ~ 13:30            |  |                |  | 12:00 ~ 13:00    |  | 12:00 ~ 13:00 |  | 12:30 ~ 13:30 |  |               |  | 12:00 ~ 13:00    |  |
| Pilates Cardio |  | Waist 🍃                  |  |                |  | Hip Punch        |  | Body Balance  |  | Waist 🍃       |  |               |  | Release&Strength |  |
| Kayan.C        |  | N.ami                    |  |                |  | 未定               |  | Satomi.N      |  | Satomi.N      |  |               |  | Kayan.C          |  |
| 13:30 ~ 14:30  |  | close                    |  |                |  | 13:30 ~ 14:30    |  | 13:30 ~ 14:30 |  | 14:30 ~ 15:30 |  |               |  | 13:30 ~ 14:30    |  |
| Basic 🍃        |  |                          |  |                |  | Release&Strength |  | Basic 🍃       |  | Back&Arm 🍃    |  |               |  | Hip&Leg 🍃        |  |
| Moeka.M        |  |                          |  |                |  | Saki.Y           |  | Moeka.M       |  | Moeka.M       |  |               |  | Saki.n           |  |
| close          |  |                          |  |                |  | close            |  | 15:00 ~ 16:00 |  | 16:30 ~ 17:30 |  |               |  | close            |  |
|                |  |                          |  | Shape up waist |  |                  |  | Body Balance  |  |               |  |               |  |                  |  |
|                |  |                          |  | Kayan.C        |  |                  |  | Satomi.N      |  |               |  |               |  |                  |  |
|                |  |                          |  | close          |  |                  |  |               |  |               |  |               |  |                  |  |
|                |  |                          |  | 17:30 ~ 18:30  |  |                  |  |               |  |               |  |               |  |                  |  |
|                |  |                          |  | Pre Basic 🍃    |  |                  |  |               |  |               |  |               |  |                  |  |
| Satomi.N       |  |                          |  |                |  | close            |  | close         |  | 18:00 ~ 19:00 |  |               |  |                  |  |
| 18:00 ~ 19:00  |  | 18:00 ~ 19:00            |  | 18:00 ~ 19:00  |  |                  |  |               |  | 18:00 ~ 19:00 |  |               |  |                  |  |
| Hip&Leg 🍃      |  | Pilates Barre            |  | Waist 🍃        |  |                  |  |               |  | Basic 🍃       |  | Back&Arm 🍃    |  |                  |  |
| Saki.n         |  | Saki.n                   |  | Saki.n         |  |                  |  |               |  | Moeka.M       |  | Moeka.M       |  |                  |  |
| 19:30 ~ 20:30  |  | 19:30 ~ 20:30            |  | 19:30 ~ 20:30  |  |                  |  |               |  | 19:30 ~ 20:30 |  | 19:30 ~ 20:30 |  |                  |  |
| Back&Arm 🍃     |  | Basic 🍃                  |  | Hip&Leg 🍃      |  |                  |  |               |  | jump to burn  |  | Pre Basic 🍃   |  |                  |  |
| Moeka.M        |  | Moeka.M                  |  | Saki.n         |  | Kayan.C          |  | Satomi.N      |  | Satomi.N      |  |               |  |                  |  |
| 21:00 ~ 22:00  |  | 21:00 ~ 22:00            |  | 21:00 ~ 22:00  |  | 21:00 ~ 22:00    |  | close         |  | close         |  | 21:00 ~ 22:00 |  |                  |  |
| Hip Punch      |  | Hip&Leg 🍃                |  | Pre Basic 🍃    |  | Back&Arm 🍃       |  |               |  |               |  | Body Balance  |  |                  |  |
| 未定             |  | Saki.n                   |  | Saki.Y         |  | Moeka.M          |  |               |  |               |  | Satomi.N      |  |                  |  |

| pilatesK 杉ヶ崎卓店 |                | 【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール |               |                  |                  |                  |               |
|----------------|----------------|--------------------------|---------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
| 09/09          | 09/10          | 09/11                    | 09/12         | 09/13            | 09/14            | 09/15            | 09/16         |
| 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 |
| Pilates Cardio |                | Back & Arm 🌿             | Pilates Barre | Body Balance     |                  | Release&Strength | Hip Punch     |
| Kayan.C        |                | Moeka.M                  | Saki.n        | Satomi.N         |                  | Satomi.N         | 未定            |
| 12:30 ~ 13:30  |                | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30    |                  | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30 |
| Basic 🌿        |                | Release&Strength         | Basic 🌿       | Hip & Leg 🌿      |                  | Back & Arm 🌿     | Pilates Barre |
| 未定             |                | Satomi.N                 | 未定            | Saki.n           |                  | Moeka.M          | Saki.n        |
| close          |                | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30    |                  | 13:30 ~ 14:30    | close         |
|                |                | Shape up waist           | Hip & Leg 🌿   | Release&Strength |                  | Body Balance     |               |
|                |                | Satomi.N                 | Saki.n        | Satomi.N         |                  | Satomi.N         |               |
|                |                | close                    | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30    |                  | close            |               |
|                | Back & Arm 🌿   |                          | Waist 🌿       |                  |                  |                  |               |
|                | Moeka.M        |                          | Saki.n        |                  |                  |                  |               |
|                | 17:30 ~ 18:30  |                          |               |                  |                  |                  |               |
|                | Hip Punch      | close                    |               |                  |                  |                  |               |
|                | 未定             |                          |               |                  |                  |                  |               |
|                | close          |                          |               |                  |                  |                  |               |
| 18:00 ~ 19:00  |                |                          | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00    |                  |               |
| Hip Punch      |                | Body Balance             | Waist 🌿       | Hip & Leg 🌿      | Pilates Cardio   |                  |               |
| 未定             |                | Satomi.N                 | Saki.n        | Saki.n           | Kayan.C          |                  |               |
| 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30            | close         | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30    |                  |               |
| Pilates Barre  | Basic 🌿        | Hip & Leg 🌿              |               | Basic 🌿          | Release&Strength |                  |               |
| Saki.n         | Moeka.M        | Saki.n                   |               | 未定               | Satomi.N         |                  |               |
| 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00            |               | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00    |                  |               |
| Back & Arm 🌿   | Shape up waist | Basic 🌿                  |               | Pilates Barre    | Basic 🌿          |                  |               |
| Moeka.M        | Satomi.N       | 未定                       |               | Saki.n           | 未定               |                  |               |

🍃：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。

## 2026/08/06 更新

| 09/17         | 09/18            | 09/19            | 09/20          | 09/21         | 09/22          | 09/23            | 09/24 |
|---------------|------------------|------------------|----------------|---------------|----------------|------------------|-------|
| 木             | 金                | 土                | 日              | 月             | 火              | 水                | 木     |
| close         | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30  | close         | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30    | close |
|               | jump to burn     | Basic 🌱          | Pilates Cardio |               | Body Balance   | Back & Arm 🌱     |       |
|               | Kayan.C          | Moeka.M          | Kayan.C        |               | Satomi.N       | Moeka.M          |       |
|               | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30  |               | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00    |       |
|               | Pre Basic 🌱      | Back & Arm 🌱     | Waist 🌱        |               | Hip Punch      | Pre Basic 🌱      |       |
|               | Kayan.C          | Moeka.M          | Satomi.N       |               | 未定             | Saki.Y           |       |
|               | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30  |               | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30    |       |
|               | Hip & Leg 🌱      | Release&Strength | jump to burn   |               | Waist 🌱        | Release&Strength |       |
|               | Saki.n           | Satomi.N         | Kayan.C        |               | Satomi.N       | Satomi.N         |       |
|               | close            | 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30  |               | 15:00 ~ 16:00  | 15:00 ~ 16:00    |       |
|               |                  | Body Balance     | Basic 🌱        |               | Pre Basic 🌱    | Hip & Leg 🌱      |       |
|               |                  | Satomi.N         | 未定             |               | Saki.Y         | Saki.Y           |       |
|               |                  | close            | close          |               | close          | close            |       |
|               | 17:30 ~ 18:30    | close            | Basic 🌱        |               | 17:30 ~ 18:30  | 17:30 ~ 18:30    |       |
|               | 未定               |                  | Pilates Barre  |               | Shape up waist |                  |       |
| close         | 18:00 ~ 19:00    |                  | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00 |                |                  |       |
|               | Waist 🌱          |                  | Basic 🌱        | Pilates Barre |                |                  |       |
|               | Saki.n           | 未定               | Saki.n         |               |                |                  |       |
|               | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  |               |                |                  |       |
| Back & Arm 🌱  | Shape up waist   | Body Balance     |                |               |                |                  |       |
| Moeka.M       | Satomi.N         | Satomi.N         |                |               |                |                  |       |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00    |                |               |                |                  |       |
| Hip & Leg 🌱   | Release&Strength | Basic 🌱          |                |               |                |                  |       |
| Saki.n        | Satomi.N         | 未定               |                |               |                |                  |       |

| 09/25            | 09/26         | 09/27         | 09/28            | 09/29         | 09/30          |
|------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
| 金                | 土             | 日             | 月                | 火             | 水              |
| 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close            | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30  |
| Pilates Barre    | Hip Punch     | Basic 🌈       |                  | Back & Arm 🌈  | Jump to burn   |
| Saki.n           | 未定            | 未定            |                  | Moeka.M       | Kayan.C        |
| 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |                  | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30  |
| Back & Arm 🌈     | Jump to burn  | Body Balance  |                  | Waist 🌈       | Waist 🌈        |
| Moeka.M          | Kayan.C       | Satomi.N      |                  | N.Ami         | Saki.n         |
| 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 |                  | 13:30 ~ 14:30 | close          |
| Waist 🌈          | Hip & Leg 🌈   | Back & Arm 🌈  |                  | Basic 🌈       |                |
| Saki.n           | Saki.n        | Moeka.M       |                  | Moeka.M       |                |
| close            | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 |                  | close         |                |
|                  | Basic 🌈       | Pre Basic 🌈   |                  |               |                |
|                  | 未定            | Satomi.N      |                  |               |                |
|                  | close         | close         |                  |               |                |
| 17:30 ~ 18:30    |               |               |                  |               |                |
| Pilates Cardio   |               |               |                  |               |                |
| Kayan.C          |               |               |                  |               |                |
| 18:00 ~ 19:00    | close         | close         | 18:00 ~ 19:00    |               | 18:00 ~ 19:00  |
| Release&Strength |               |               | Basic 🌈          |               | Shape up waist |
| Satomi.N         |               |               | 未定               |               | Satomi.N       |
| 19:30 ~ 20:30    |               |               | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30 |                |
| Basic 🌈          |               |               | Hip & Leg 🌈      | Pre Basic 🌈   |                |
| 未定               |               |               | Satomi.N         | Satomi.N      |                |
| 21:00 ~ 22:00    | close         | close         | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00 |                |
| Body Balance     |               |               | Release&Strength | Back & Arm 🌈  |                |
| Satomi.N         |               |               | Satomi.N         | Moeka.M       |                |

※ 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週間前迄にお申し出ております。
- ・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。