

pilatesK 満の口店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/11 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				
Basic 🏊	Hip Punch		Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Pilates Cardio				
Mlyu.Y	Akane.I		yuri.o	hinako.K	Mlyu.Y		Rin.Y				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00				
Release&Strength	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Pilates Cardio	Waist 🏊		Basic 🏊				
Akane.I	Mlyu.Y		yuri.o	Rin.Y	yuri.o		Mlyu.Y				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
Pre Basic 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊		Waist 🏊				
Akane.I	Akane.I		Mlyu.Y	yuri.o	hinako.K		yuri.o				
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close			
					Style up Pilates	Basic 🏊					
					Akane.I	Mlyu.Y					
					16:30 ~ 17:30						
					Basic 🏊						
					hinako.K						
					18:00 ~ 19:00						
					Beauty Conditioning 🏊						
					Rin.Y						
					close						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Hip & Leg 🏊	Pilates Cardio	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Style up Pilates							
yuri.o	Rin.Y	Mlyu.Y	hinako.K	Akane.I							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Style up Pilates	Release&Strength	Back & Arm 🏊							
hinako.K	Rin.Y	Akane.I	Rin.Y	hinako.K							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	jump to burn	Basic 🏊	Hip Punch							
yuri.o	hinako.K	Rin.Y	hinako.K	Akane.I							

pilatesK 満の口店		【 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
Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌	jump to burn		Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌
Mlyu.Y		hinako.K	Akane.I	Rin.Y		Mlyu.Y	Rin.Y
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌
yuri.o		hinako.K	Rin.Y	hinako.K		yuri.o	hinako.K
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn		Style up Pilates	Basic 🍌	Hip Punch		Waist 🍌	Pilates Cardio
Rin.Y		Akane.I	hinako.K	Akane.I		yuri.o	Rin.Y
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
	Shape up waist			Beauty Conditioning 🍌			
	Akane.I			Rin.Y			
	16:30 ~ 17:30						
	Back & Arm 🍌						
	hinako.K						
	18:00 ~ 19:00						
	Pilates Cardio						
	Rin.Y						
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Back & Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌	jump to burn	Waist 🍌			
hinako.K	Rin.Y	Akane.I	Rin.Y	yuri.o			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Shape up waist	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌	Basic 🍌			
Akane.I	Mlyu.Y	Akane.I	Akane.I	Mlyu.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🍌	Pilates Cardio	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌			
hinako.K	Rin.Y	Mlyu.Y	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。

pilatesK 溝の口店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/11 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 Back & Arm 🌱 hinako.K	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Akane.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Miyu.Y	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 yuri.o	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rin.Y	close	
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Rin.Y	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Miyu.Y	12:30 ~ 13:30 Waist 🌱 yuri.o		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rin.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 yuri.o		
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 hinako.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 hinako.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 Miyu.Y		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 yuri.o	13:30 ~ 14:30 Pre Basic 🌱 Akane.I		
	close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Rin.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 hinako.K		15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 Miyu.Y	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning 🌱 Rin.Y		
		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌱 Rin.Y	close		16:30 ~ 17:30 jump to burn Rin.Y	16:30 ~ 17:30 Style up Pilates Akane.I		
		18:00 ~ 19:00 Style up Pilates Akane.I			18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Miyu.Y	18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 yuri.o		
		close			close	close		
		18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Miyu.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 yuri.o		close	close		
	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Akane.I	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 yuri.o						
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Miyu.Y	21:00 ~ 22:00 Style up Pilates Akane.I						

pilatesK 溝の口店			【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール			
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱		Release&Strength	Pilates Cardio		Back & Arm 🌱	Basic 🌱
Miyu.Y		Akane.I	Rin.Y		Akane.I	Miyu.Y
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱
Rin.Y		Miyu.Y	hinako.K		Miyu.Y	hinako.K
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱		Shape up waist	Basic 🌱
Miyu.Y		yuri.o	hinako.K		Akane.I	Miyu.Y
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌱			
		Akane.I	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
Basic 🌱			close		Hip & Leg 🌱	Style up Pilates
yuri.o					yuri.o	Akane.I
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌱					jump to burn	Hip & Leg 🌱
yuri.o					Rin.Y	yuri.o
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🌱					Waist 🌱	Pilates Cardio
Akane.I					yuri.o	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が1回に制限されます。