

pilatesK 満の口店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/26 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
		Release&Strength			Basic 🍌			
		Akane.I			Mlyu.Y			
		16:30 ~ 17:30						
		Basic 🍌						
		hinako.K						
		18:00 ~ 19:00						
		Beauty Conditioning 🍌						
		Rin.Y						
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🍌	Pilates Cardio	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌				
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	19:30 ~ 20:30			
Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Shape up waist	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	close	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				
Pilates Workout		Hip Punch	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	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
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	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	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						2026/08/26 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 Pilates Workout 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			16:30 ~ 17:30 jump to burn Rin.Y	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Akane.I			
		18:00 ~ 19:00 Pilates Workout 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 Waist 🌱 yuri.o						
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Miyu.Y	18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 yuri.o							
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Miyu.Y	18:00 ~ 19:00 Hip &Leg 🌱 yuri.o	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Akane.I
	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Akane.I	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 yuri.o							19:30 ~ 20:30 Back &Arm 🌱 hinako.K
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Miyu.Y	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Akane.I							21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Miyu.Y

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌱	Release&Strength	Pilates Cardio		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Mlyu.Y	Akane.I	Rin.Y		Akane.I	Mlyu.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	Mlyu.Y	hinako.K		Mlyu.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 🌱	
Mlyu.Y	yuri.o	hinako.K		Akane.I	Mlyu.Y	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close
	Pilates Workout	Beauty Conditioning 🌱				
	Akane.I	Rin.Y				
	16:30 ~ 17:30	close				
	Basic 🌱					
	Mlyu.Y					
	18:00 ~ 19:00					
Hip & Leg 🌱						
yuri.o						
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱			Hip & Leg 🌱		Release&Strength	
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。