

pilatesK 満の口店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/25 更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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	
	Pilates Cardio	Basic 🌿	Pre Basic 🌿		Basic 🌿	Hip Punch		
	Rin.Y	hinako.K	Akane.I		Miyu.Y	Akane.I		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Beauty Conditioning 🌿	jump to burn	Back & Arm 🌿		Shape up waist	Basic 🌿		
	Rin.Y	Akane.I	Miyu.Y		Akane.I	hinako.K		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Waist 🌿		
	Miyu.Y	Miyu.Y	hinako.K		Miyu.Y	Akane.I		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close
		Hip Punch	Pilates Workout					
		Akane.I	Akane.I					
		16:30 ~ 17:30	close					
		Back & Arm 🌿						
		hinako.K						
	18:00 ~ 19:00							
Basic 🌿								
Miyu.Y	close	close						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Hip & Leg 🌿			Body Balance					
yuri.o			yuri.o					
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30					
Shape up waist			Basic 🌿					
Rin.Y	hinako.K							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio	
Akane.I	yuri.o				Rin.Y	Miyu.Y	Rin.Y	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Basic 🌿	Pilates Workout	Back & Arm 🌿	
					Akane.I	Rin.Y	Miyu.Y	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					jump to burn	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
					Rin.Y	Miyu.Y	hinako.K	

pilatesK 満の口店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist 🏊	jump to burn	Beauty Conditioning 🏊		Shape up waist	Pilates Cardio		Basic 🏊
yuri.o	Rin.Y	Rin.Y		Akane.I	Rin.Y		yuri.o
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊		Waist 🏊	Pre Basic 🏊		jump to burn
Miyu.Y	Akane.I	Akane.I		yuri.o	Akane.I		Rin.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Body Balance	Basic 🏊	Pilates Cardio		Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊		Hip & Leg 🏊
yuri.o	hinako.K	Rin.Y		yuri.o	Rin.Y	yuri.o	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close
	Shape up waist	Waist 🏊					
	Rin.Y	Akane.I					
	16:30 ~ 17:30	close					
	Back & Arm 🏊						
	hinako.K						
18:00 ~ 19:00							
Hip & Leg 🏊							
Akane.I	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Shape up waist	Basic 🏊	
hinako.K			Akane.I	Miyu.Y	Akane.I	Miyu.Y	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🏊			Pilates Workout	Body Balance	Hip & Leg 🏊	Hip Punch	
Akane.I			Rin.Y	yuri.o	yuri.o	Akane.I	
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist			Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	
Akane.I			Rin.Y	Miyu.Y	yuri.o	Miyu.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。

pilatesK 溝の口店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/25 更新						
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24							
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							
Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌		jump to burn	Waist 🍌							
Rin.Y	Rin.Y		Miyu.Y	Akane.I		Akane.I	yuri.o							
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 🍌	Back & Arm 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Pilates Workout							
yuri.o	hinako.K		hinako.K	Miyu.Y		Akane.I	Rin.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							
Pilates Cardio	Shape up waist		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌	Back & Arm 🍌							
Rin.Y	Rin.Y		Miyu.Y	hinako.K		Miyu.Y	hinako.K							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00					
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Shape up waist												
Miyu.Y	Miyu.Y	Rin.Y												
16:30 ~ 17:30	close	close			close				close	close	16:30 ~ 17:30			
Basic 🍌											Hip & Leg 🍌			
Miyu.Y											yuri.o			
18:00 ~ 19:00											18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance											Basic 🍌	Pre Basic 🍌	Body Balance	
yuri.o											hinako.K	yuri.o	hinako.K	
close											close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Shape up waist	Basic 🍌		Pre Basic 🍌	Body Balance							
			Rin.Y	yuri.o		Akane.I	yuri.o							
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
	Body Balance	Waist 🍌	Hip Punch	Basic 🍌										
	yuri.o	yuri.o	Akane.I	hinako.K										
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
		Basic 🍌	Pilates Cardio	Basic 🍌	Back & Arm 🍌									
		yuri.o	Rin.Y	Miyu.Y	hinako.K									

pilatesK 溝の口店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール									
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31					
日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Hip Punch		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌					
Akane.I		yuri.o	Miyu.Y		yuri.o	Miyu.Y					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Beauty Conditioning 🍌		Body Balance	jump to burn		Beauty Conditioning 🍌	Hip Punch					
Rin.Y		yuri.o	Rin.Y		Rin.Y	Akane.I					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Pilates Cardio		Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Basic 🍌					
Rin.Y		hinako.K	Miyu.Y		yuri.o	Miyu.Y					
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00			
Waist 🍌	Waist 🍌										
Akane.I	yuri.o										
close	16:30 ~ 17:30										
	Pilates Cardio										
	Rin.Y										
	18:00 ~ 19:00										
	Body Balance										
close	close			close				close	close	close	yuri.o
											18:00 ~ 19:00
		Basic 🍌	Pilates Workout		Back & Arm 🍌	Basic 🍌					
		Miyu.Y	Akane.I		hinako.K	Miyu.Y					
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
		Pilates Cardio	Basic 🍌		Shape up waist	Back & Arm 🍌					
		Rin.Y	hinako.K		Akane.I	Miyu.Y					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
		Back & Arm 🍌	Waist 🍌		Basic 🍌	jump to burn					
		Miyu.Y	Akane.I		hinako.K	Akane.I					

 : 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。