

pilatesK 満の口店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/13 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							
close	Basic 🇯🇵							
	Miyu.Y							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
	Hip & Leg 🇯🇵	Body Balance	Pilates Cardio					
	yuri.o	yuri.o	Rin.Y					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Shape up waist	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵						
Rin.Y	hinako.K	Miyu.Y						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Pre Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵						
Akane.I	yuri.o	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		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 🏊		Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊		jump to burn
Miyu.Y	Akane.I	Akane.I		Miyu.Y	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		Miyu.Y	Rin.Y		yuri.o
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close
	Shape up waist	Waist 🏊					
	Rin.Y	Akane.I					
	16:30 ~ 17:30						
	Back & Arm 🏊						
	hinako.K						
18:00 ~ 19:00							
18:00 ~ 19:00	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			yuri.o	hinako.K	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			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist			Waist 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	
Akane.I			yuri.o	hinako.K	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週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						2026/09/13 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	15:00 ~ 16:00
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Shape up waist			Shape up waist			
Miyu.Y	Miyu.Y	Rin.Y			Rin.Y			
16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30			
Basic 🍌		Hip & Leg 🍌			Hip & Leg 🍌			
Miyu.Y		yuri.o			yuri.o			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Body Balance		Basic 🍌			Basic 🍌			Basic 🍌
yuri.o		hinako.K			hinako.K			hinako.K
close		close			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 🍌	close				
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	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Waist 🌿							Waist 🌿	Waist 🌿	
Akane.I							yuri.o	yuri.o	
close							16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
							Pilates Cardio	Pilates Cardio	Pilates Cardio
	Rin.Y			Rin.Y			Rin.Y		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
	Body Balance			Body Balance			Body Balance		
	yuri.o			yuri.o			yuri.o		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Basic 🌿			Pilates Workout			Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Basic 🌿
	Miyu.Y			Akane.I			hinako.K	Miyu.Y	Miyu.Y
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Pilates Cardio			Basic 🌿			Shape up waist	Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿
Rin.Y	hinako.K	Akane.I	Miyu.Y	Miyu.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	jump to burn	jump to burn					
Miyu.Y	Akane.I	hinako.K	Akane.I	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。