

pilatesK 満の口店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/17 更新							
11/01		11/02		11/03		11/04		11/05		11/06		11/07		11/08	
日		月		火		水		木		金		土		日	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Pilates Workout		Basic 🌱				Waist 🌱		Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	
hinako.K		Rin.Y		Rin.Y		yuri.o				Rin.Y		mia.K		Akane.I	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Waist 🌱		Basic 🌱		Basic 🌱		Shape up waist				Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	
Akane.I		hinako.K		emina.U		Akane.I				hinako.K		yuri.o		yuri.o	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Basic 🌱		jump to burn		Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱				Body Balance		Basic 🌱		Pilates Workout	
hinako.K		Rin.Y		yuri.o		yuri.o				Rin.Y		mia.K		Akane.I	
16:30 ~ 17:30		close		15:00 ~ 16:00		close				close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Hip Punch				Pilates Cardio				Hip Punch				Waist 🌱			
Akane.I				Rin.Y				Akane.I				yuri.o			
				16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30			
				Body Balance				Waist 🌱				Waist 🌱			
				Rin.Y				yuri.o				yuri.o			
				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			
				Basic 🌱				Back & Arm 🌱				Back & Arm 🌱			
yuri.o				Akane.I				Akane.I							
18:00 ~ 19:00				close				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌱		Basic 🌱				Hip Punch		Hip & Leg 🌱							
hinako.K		hinako.K				Akane.I		Akane.I							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Hip & Leg 🌱		jump to burn				Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱							
yuri.o		Akane.I				Rin.Y		hinako.K							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Basic 🌱				Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱		Shape up waist							
yuri.o				hinako.K		Akane.I		Akane.I							

pilatesK 溝の口店		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール						
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🌱	jump to burn		Body Balance	Basic 🌱	Basic 🌱		
	yuri.o	Akane.I		Rin.Y	mia	yuri.o		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Shape up waist	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Hip Punch	Beauty Conditioning 🌱		
	Rin.Y	yuri.o		yuri.o	Akane.I	Rin.Y		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist 🌱	Pre Basic 🌱		Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		
	yuri.o	Akane.I		Rin.Y	hinako.K	yuri.o		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist 🌱		Shape up waist
						Akane.I		Rin.Y
						16:30 ~ 17:30		close
						Basic 🌱		
						hinako.K		
						18:00 ~ 19:00		
						jump to burn		
						Akane.I		
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Pilates Workout			
	hinako.K	Akane.I		Rin.Y	Akane.I			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio		Basic 🌱	Waist 🌱			
	hinako.K	Rin.Y		yuri.o	yuri.o			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
	Body Balance	Basic 🌱		jump to burn	Back & Arm 🌱			
	Rin.Y	Rin.Y		Rin.Y	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時間前を切った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		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/17 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	
Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		jump to burn	Shape up waist	Pilates Cardio		Basic 🌱	
hinako.K	Akane.I		Akane.I	Rin.Y	Rin.Y		yuri.o	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Shape up waist	
yuri.o	Rin.Y		hinako.K	Akane.I	Akane.I		Rin.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	
Basic 🌱	Shape up waist		Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱	
hinako.K	Akane.I		Akane.I	Rin.Y	Rin.Y		yuri.o	
close	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
				Waist 🌱	jump to burn			
				Akane.I	Akane.I			
				16:30 ~ 17:30	close			
				Basic 🌱				
				Rin.Y				
				18:00 ~ 19:00				
				Hip Punch				
				Akane.I				
				close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱				
yuri.o	yuri.o	yuri.o	Rin.Y	hinako.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Body Balance	jump to burn	Shape up waist	Basic 🌱	Pilates Cardio				
Rin.Y	Rin.Y	Akane.I	hinako.K	Rin.Y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱				
Rin.Y	yuri.o	yuri.o	Rin.Y	hinako.K				

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