

スケジュール

2026/10/14

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		Akane.I		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		hinako.K		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		hinako.K		Akane.I	
16:30 ~ 17:30		close		15:00 ~ 16:00		close				close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Hip Punch				Back & Arm 🏋️				Hip Punch				Waist 🏋️			
Akane.I				hinako.K				Akane.I				yuri.o			
close				16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30				close			
				Body Balance				Waist 🏋️							
				Rin.Y				yuri.o							
				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00							
				Basic 🏋️				Back & Arm 🏋️							
				yuri.o				hinako.K							
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		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close					
Basic 🏋️				Back & Arm 🏋️		Pre Basic 🏋️		Shape up waist							
yuri.o				hinako.K		Akane.I		Akane.I							

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	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
	yuri.o	Akane.I		Rin.Y	hinako.K	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	Basic 🌱	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		
						Basic 🌱		
						hinako.K		
						18:00 ~ 19:00		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Pilates Workout			
	hinako.K	hinako.K		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					
Body Balance	Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱					
Rin.Y	hinako.K	Rin.Y	Akane.I					

- ・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。

pilatesK 溝の口店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/14 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	hinako.K	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	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Waist 🌱		jump to burn	
					Akane.I		Akane.I	
					16:30 ~ 17:30		close	
					Basic 🌱			
					hinako.K			
					18:00 ~ 19:00			
					Hip & Leg 🌱			
					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 ~ 】 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		
Basic 🌱		Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
yuri.o		Akane.I	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	hinako.K	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。