

pilates K上大岡店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
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
Body Balance	Basic		Basic	Shape up waist		Waist	Release&Strength
Chisaki.S	Amane.F		Yuka.F	yume.N		Rina.T	Amane.F
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	Hip&Leg		Back&Arm	Basic		Hip Punch	Shape up waist
Lina.F	Chisaki.S		Chisaki.S	Chisaki.S		Yuka.F	yume.N
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Release&Strength		Leg Lines	Hip&Leg		Basic	Basic
yume.N	Amane.F		Yuka.F	Yuka.F		Yuka.F	Amane.F
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Waist	Back&Arm						Stretch&Conditioning
Rina.T	Chisaki.S						Lina.F
16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30
Basic							Waist
Lina.F							Rina.T
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
Pilates Barre							Basic
yume.N							Lina.F
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Release&Strength	Basic	Pilates Barre	Body Balance	Stretch&Conditioning	
		Amane.F	Amane.F	yume.N	Chisaki.S	Lina.F	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		jump to burn	Waist	Back&Arm	Leg Lines	Basic	
		yume.N	Rina.T	Chisaki.S	Yuka.F	Amane.F	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Basic	Release&Strength	Hip Punch	Basic	Waist	
		Lina.F	Amane.F	Yuka.F	Lina.F	Lina.F	

pilates K上大岡店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist	Basic	Hip&Leg	Waist		Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning
Rina.T	Amane.F	Yuka.F	Amane.F		Yuka.F	Yuka.F	Lina.F
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
Basic	Waist	Basic	jump to burn		Shape up waist	Pilates Barre	Waist
Lina.F	Rina.T	Amane.F	yume.N		Nanami.N	yume.N	Rina.T
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
Body Balance	Release&Strength	Pilates Barre	Body Balance		Back&Arm	Waist	Leg Lines
Chisaki.S	Amane.F	yume.N	Chisaki.S		yume.N	Lina.F	Yuka.F
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic						Hip Punch	jump to burn
Lina.F						Yuka.F	yume.N
						16:30 ~ 17:30	
						Basic	
						Lina.F	
						18:00 ~ 19:00	
						Waist	
						Rina.T	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
	Hip&Leg	Back&Arm	Basic		Waist		
	Chisaki.S	Chisaki.S	Lina.F		Rina.T		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
	Waist	Basic	Shape up waist		Release&Strength		
	Rina.T	Chisaki.S	yume.N		Amane.F		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
	Body Balance	jump to burn	Leg Lines		Basic		
	Chisaki.S	yume.N	Yuka.F		Lina.F		

・休職可能レッスン
・クラスの個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時間前までお問い合わせしております。
・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。

pilates K上大岡店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/14 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Yuka.F			10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yuka.F	10:30 ~ 11:30 jump to burn yume.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yuka.F	
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Chisaki.S			12:00 ~ 13:00 Hip&Leg yume.N	12:00 ~ 13:00 Waist Rina.T	12:30 ~ 13:30 Basic Lina.F	
	13:30 ~ 14:30 Basic Chisaki.S			13:30 ~ 14:30 Hip Punch Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Basic Lina.F	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Yuka.F	
					15:00 ~ 16:00 Release&Strength Amane.F	16:30 ~ 17:30 Waist Rina.T	
					16:30 ~ 17:30 Shape up waist yume.N		
					18:00 ~ 19:00 Basic Amane.F		
	18:00 ~ 19:00 Waist Amane.F			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yume.N			
	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Amane.F			19:30 ~ 20:30 Basic Amane.F			
	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yuka.F			21:00 ~ 22:00 Waist Rina.T			

pilates K上大岡店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/10/14 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Body Balance Hana.S	10:30 ~ 11:30 Basic Amane.F		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yume.N	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Amane.F	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Amane.F
12:00 ~ 13:00 Basic Amane.F	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Chisaki.S		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Lina.F	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Yuka.F	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Yuka.F
13:30 ~ 14:30 jump to burn Hana.S	13:30 ~ 14:30 Waist Rina.T		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Chisaki.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yume.N	14:30 ~ 15:30 Basic Amane.F
				15:00 ~ 16:00 Waist Lina.F	16:30 ~ 17:30 Body Balance Chisaki.S
				16:30 ~ 17:30 Basic Amane.F	
				18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Lina.F	
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Amane.F	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Shape up waist yume.N	18:00 ~ 19:00 Waist Rina.T		
19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Lina.F	19:30 ~ 20:30 jump to burn yume.N	19:30 ~ 20:30 Waist Rina.T	19:30 ~ 20:30 Body Balance Chisaki.S		
21:00 ~ 22:00 Waist Rina.T	21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Chisaki.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn yume.N		

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは希望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。