

pilatesK 上大岡店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/13 更新					
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08				
木	金	土	日	月	火	水	木				
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30	close				
		Pilates Barre	Basic 🌿		Waist 🌿	jump to burn					
		Amane.F	Yuka.F		Makana.K	yun					
		12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00					
		Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Release&Strength	Basic 🌿					
		Yuka.F	Amane.F		Amane.F	Chisaki.S					
		13:30 14:30	14:30 15:30		13:30 14:30	13:30 14:30					
		Release&Strength	Leg Lines		Back & Arm 🌿	Pilates Barre					
		Amane.F	Yuka.F		Makana.K	yun					
		15:00 16:00	16:30 17:30		close						
		Reset Flow	Release&Strength								
		Yuka.F	Amane.F								
		16:30 17:30	close								
		Waist 🌿									
		Amane.F									
		18:00 19:00									
		Hip & Leg 🌿									
		Yuka.F									
		close									
							18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00		
							Basic 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		
							Amane.F	Amane.F	Haruna.H		
							19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30		
							jump to burn	Back & Arm 🌿	Reset Flow		
							Minami	Chisaki.S	Yuka.F		
		21:00 22:00	21:00 22:00		21:00 22:00						
		Pilates Barre	Release&Strength		Basic 🌿						
		Minami	Amane.F		Haruna.H						

pilatesK 上大岡店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール									
01/09		01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16					
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 🌿		Release&Strength	Hip Punch		Pilates Barre	Basic 🌿		Reset Flow					
Amane.F		Amane.F	Yuka.F		Amane.F	Amane.F		Kanami					
12:00 13:00		12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00		12:00 13:00	12:00 13:00				
Pilates Barre		Reset Flow	Body Balance		Back & Arm 🌿	Hip Punch		Waist 🌿					
Amane.F		Yuka.F	Chisaki.S		Chisaki.S	Yuka.F		Amane.F					
13:30 14:30		13:30 14:30	14:30 15:30		13:30 14:30	13:30 14:30		13:30 14:30	13:30 14:30				
Basic 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿		Release&Strength	Waist 🌿		jump to burn					
Chisaki.S		Amane.F	Yuka.F		Amane.F	Amane.F		Kanami					
close	15:00 16:00	16:30 17:30	close		close	close		close					
	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌿											
	Yuka.F	Chisaki.S											
	16:30 17:30	close											
	Hip & Leg 🌿												
	Ryoka.a												
	18:00 19:00												
Basic 🌿													
Yuka.F													
18:00 19:00		close			18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00					
Back & Arm 🌿					Body Balance	Back & Arm 🌿	jump to burn	Hip Punch					
Yuka.F					Chisaki.S	Yuka.F	Misaki.T	Yuka.F					
19:30 20:30					19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30					
Body Balance					Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Release&Strength					
Chisaki.S					Chisaki.S	Ryoka.a	Yuka.F	Amane.F					
21:00 22:00					21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00				
Hip Punch		Hip & Leg 🌿			Leg Lines	Back & Arm 🌿	Leg Lines						
Yuka.F		Ryoka.a			Yuka.F	Misaki.T	Yuka.F						

🌿：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 上大岡店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新							
01/17		01/18		01/19		01/20		01/21		01/22		01/23		01/24	
土		日		月		火		水		木		金		土	
10:30	11:30	10:30	11:30	close	10:30	11:30	10:30	11:30	close	10:30	11:30	10:30	11:30	10:30	11:30
Hip & Leg 🌱		Release&Strength			Basic 🌱		Waist 🌱			Hip Punch		Pilates Barre			
Chisaki.S		Amane.F			Chisaki.S		Amane.F			Yuka.F		yun			
12:00	13:00	12:30	13:30		12:00	13:00	12:00	13:00		12:00	13:00	12:00	13:00		
Pilates Barre		Hip & Leg 🌱			Pilates Barre		jump to burn			Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱			
Amane.F		yume.N			Amane.F		yume.N			Chisaki.S		Chisaki.S			
13:30	14:30	14:30	15:30		13:30	14:30	13:30	14:30		13:30	14:30	13:30	14:30		
Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱			jump to burn		Back & Arm 🌱			Basic 🌱		Release&Strength			
Chisaki.S		Amane.F			yume.N		Chisaki.S			Yuka.F		yun			
15:00	16:00	16:30	17:30		15:00	16:00	15:00	16:00		close	close	15:00	16:00		
Basic 🌱		jump to burn		Body Balance		Basic 🌱		16:30	17:30						
Amane.F		yume.N		Chisaki.S		Amane.F		Chisaki.S							
16:30	17:30	close	close	16:30	17:30	16:30	17:30	16:30	17:30						
Back & Arm 🌱				Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		jump to burn							
Chisaki.S				Amane.F		yume.N		yume.N							
18:00	19:00			18:00	19:00	18:00	19:00	18:00	19:00						
jump to burn				Hip & Leg 🌱		Body Balance		Body Balance							
yume.N				yume.N		Chisaki.S		Chisaki.S							
close	close			close	close	close	close	18:00	19:00			18:00	19:00	close	
								Pilates Barre		Back & Arm 🌱					
								yun		Chisaki.S					
								19:30	20:30	19:30	20:30				
		Hip & Leg 🌱						jump to burn							
		Minami						yume.N							
		21:00	22:00					21:00	22:00						
jump to burn		Basic 🌱													
yun		Amane.F													

pilatesK 上大岡店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール											
01/25		01/26		01/27		01/28		01/29		01/30		01/31	
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	
Basic 🌱				Waist 🌱		Hip & Leg 🌱				Reset Flow		Release&Strength	
Chisaki.S				Amane.F		Yuka.F				Yuka.F		Amane.F	
12:30 13:30				12:00 13:00		12:00 13:00				12:00 13:00		12:00 13:00	
Back & Arm 🌱				Basic 🌱		Release&Strength				Basic 🌱		Hip Punch	
Yuka.F				Yuka.F		Amane.F				Yuka.F		Yuka.F	
14:30 15:30				13:30 14:30		13:30 14:30				13:30 14:30		13:30 14:30	
Body Balance				Pilates Barre		Reset Flow				jump to burn		Basic 🌱	
Chisaki.S				Amane.F		Yuka.F				yume.N		Amane.F	
16:30 17:30				close		close				close		close	
Leg Lines		Hip & Leg 🌱											
Yuka.F		yume.N											
close		16:30 17:30											
		Leg Lines											
		Yuka.F											
		18:00 19:00											
		jump to burn											
close		yume.N											
		18:00 19:00											
		jump to burn											
		yume.N											
		18:00 19:00											
		Hip & Leg 🌱											
		yume.N											
19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30					
Reset Flow		Waist 🌱		Release&Strength		Back & Arm 🌱		close					
Yuka.F		Amane.F		Amane.F		RIKO.M							
21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:00							
Hip & Leg 🌱		Leg Lines		Waist 🌱		jump to burn							
yume.N		mai.T		Minami		yume.N							

🌱 : 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。