

pilatesK 上大岡店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新								
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08									
日	月	火	水	木	金	土	日									
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									
Basic		Pilates Barre	Waist		Back&Arm	Leg Lines	Waist									
Amane.F		Amane.F	Amane.F		Hiroyo.M	Yuka.F	Amane.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								
Stretch&Conditioning		Release&Strength	Pilates Barre		Basic	Pilates Workout	Basic									
Hiroyo.M		Amane.F	Amane.F		Yuka.F	Hiroyo.M	Yuka.F									
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30									
Waist		Back&Arm	Pilates Workout		Stretch&Conditioning	Basic	Hip&Leg									
Amane.F		Hiroyo.M	Hiroyo.M		Hiroyo.M	Yuka.F	Amane.F									
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
Hip&Leg								Back&Arm	Reset Flow							
Hiroyo.M								Hiroyo.M	Yuka.F							
close								close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	close			
												Reset Flow				
												Yuka.F				
												18:00 ~ 19:00				
												Hip&Leg				
												Hiroyo.M				
												18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
												Reset Flow		Leg Lines	Release&Strength	Pilates Barre
												Yuka.F		Yuka.F	Amane.F	Amane.F
												19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist								Stretch&Conditioning	Back&Arm	Waist						
Hiroyo.M								Hiroyo.M	Yuka.F	Hiroyo.M						
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
Basic		Back&Arm	Basic		Hip&Leg											
Yuka.F		Yuka.F	Amane.F		Amane.F											

pilatesK 上大岡店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール				
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
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	
	Hip&Leg	Pilates Barre		Reset Flow	Hip&Leg	Basic		
	Amane.F	Amane.F		Yuka.F	Amane.F	haru.T		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Body Balance		Hip Punch	Body Balance	Pilates Workout		
	Yuka.F	haru.T		haru.T	haru.T	Hiroyo.M		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Shape up waist	Hip&Leg		Basic	Pilates Workout	Release&Strength		
	haru.T	Amane.F		Yuka.F	Hiroyo.M	haru.T		
	close	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Basic				Release&Strength		Waist
		haru.T				Amane.F		Hiroyo.M
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30		close
		Release&Strength				Shape up waist		
		Amane.F				haru.T		
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		
	Waist	Back&Arm						
	haru.T	Hiroyo.M						
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	Release&Strength			Basic	Hip&Leg			
	Amane.F			Amane.F	Hiroyo.M			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Leg Lines			Hip&Leg	Body Balance			
	Yuka.F			Yuka.F	haru.T			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Waist	Pilates Barre		Back&Arm				
	haru.T	Amane.F		Hiroyo.M				

・体験可能レッスン
 ・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 上大岡店		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/14 更新			
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
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		
Reset Flow	Back&Arm		Shape up waist	Reset Flow	Hip&Leg		Back&Arm		
Yuka.F	Yuka.F		haru.T	Yuka.F	haru.T		Yuka.F		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Back&Arm	Pilates Barre		Leg Lines	Pilates Workout	Basic		Leg Lines		
Yuka.F	Amane.F		Yuka.F	Hiroyo.M	Yuka.F		Yuka.F		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Body Balance	Leg Lines		Hip Punch	Basic	Body Balance		Pilates Workout		
haru.T	Yuka.F		haru.T	Yuka.F	haru.T		Hiroyo.M		
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close
					Stretch&Conditioning		Leg Lines		
					Hiroyo.M		Yuka.F		
					16:30 ~ 17:30				
					Hip Punch				
					Yuka.F				
					18:00 ~ 19:00				
					Waist				
					Hiroyo.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Hip Punch	Reset Flow	Shape up waist	Pilates Workout	Pilates Barre					
Yuka.F	Yuka.F	haru.T	Hiroyo.M	Amane.F					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic	Waist	Basic	Stretch&Conditioning	Stretch&Conditioning					
haru.T	Amane.F	Amane.F	Amane.F	Hiroyo.M					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00				
Shape up waist	Basic	Back&Arm	Hip&Leg		Hip&Leg				
haru.T	Amane.F	haru.T	Hiroyo.M		Amane.F				

pilatesK 上大岡店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance		Basic	Hip Punch
haru.T		Amane.F	Yuka.F
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		Shape up waist	Release&Strength
Yuka.F		haru.T	Amane.F
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Shape up waist		Release&Strength	Pilates Workout
haru.T		Amane.F	Hiroyo.M
close		close	close
	Reset Flow		
	Yuka.F		
	16:30 ~ 17:30		
	Pilates Barre		
	Amane.F		
	18:00 ~ 19:00		
	Leg Lines		
Yuka.F	close		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Waist		Body Balance	Back & Arm
Hiroyo.M		haru.T	Hiroyo.M
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg		Leg Lines	Body Balance
Amane.F		Yuka.F	haru.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch&Conditioning	Basic	Waist	
Hiroyo.M	haru.T	Hiroyo.M	

・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週間前迄にお願いいたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。