

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	12:30 ~ 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						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	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	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	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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	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	close	15:00 ~ 16:00			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		
		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		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	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】
アーティストの個性を引き出せる、世界最高レベルの音楽表現力と技術力を身につけ、音楽性を一層深め、音楽表現力の幅を広げよう。

「クラスの選別およそインストラクターは、お手伝い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。

※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	02/24							
火	水	木	金	土	日	月	火								
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	close	close	close	close							
close															
close															
close															
close															
close															
close															
close															
close															
close															
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pilates Barre								
Hip Punch	Reset Flow	Shape up waist	Pilates Workout				Amane.F								
Yuka.F	Yuka.F	haru.T	Hiroyo.M				19:30 ~ 20:30								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Stretch & Conditioning								
Basic	Waist	Basic	Stretch & Conditioning				Hiroyo.M								
haru.T	Amane.F	Amane.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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg								
Shape up waist	Basic	Back & Arm	Hip & Leg				Amane.F								
haru.T	Amane.F	haru.T	Hiroyo.M												

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		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	close	close	close	close						
close													
close													
close													
close													
close													
close													
close													
close													
close													
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	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	21:00 ~ 22:00										
Stretch & Conditioning	Basic	Waist											
Hiroyo.M	haru.T	Hiroyo.M											

:体験可能レッスン
・クラスの曜日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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後は原則キャンセル不可の扱いとなります。
※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。