

pilatesK 上大岡店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/19 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	close		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		Reset Flow	Basic		Reset Flow	
Amane.F	Amane.F	Yuka.F		Yuka.F	Amane.F		Kanami	
12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 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	
Basic	Waist	Basic		Basic	Waist		jump to burn	
Chisaki.S	Amane.F	Yuka.F		Yuka.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							
	Hip&Leg							
	Ryoka.a							
	18:00 19:00							
	Basic							
Yuka.F								
18:00 19:00	close	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	
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週間前までにお申し込みください。
 ・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						2025/12/19 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		10:30	11:30	10:30	11:30		close	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			15:00	16:00		15:00	16:00
Basic		jump to burn		Body Balance		Basic				Back&Arm					
Amane.F		yume.N		Chisaki.S		Amane.F				Chisaki.S					
16:30	17:30		close	16:30	17:30	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	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		Pilates Barre	Release&Strength					
Chisaki.S		Amane.F	Yuka.F		Amane.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		Release&Strength	Basic					
Chisaki.S		Amane.F	Yuka.F		Amane.F	Amane.F					
16:30 17:30		close	close		close	close	15:00 16:00				
Leg Lines							Hip&Leg				
Yuka.F							yume.N				
18:00 19:00							Leg Lines				
jump to burn							Yuka.F				
yume.N							16:30 17:30				
close							18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00
							jump to burn	Basic	Hip Punch	Hip&Leg	
							yume.N	mai.T	Minami	yume.N	
	19:30 20:30			19:30 20:30			19:30 20:30	19:30 20:30			
	Reset Flow	Waist	Release&Strength	Back&Arm							
	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								

・休職可能レッスン
 ・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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時刻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。