

pilatesK 上大岡店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/18 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
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	
	Leg Lines	Basic 🌱		Body Balance	Basic 🌱	Leg Lines		
	Yuka.F	Amane.f		Chisaki.S	Chisaki.S	Yuka.F		
	12:00 13:00	12:00 13:00		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30		
	Release&Strength	Shape up waist		Waist spXmas 🌱	Waist 🌱	Body Balance		
	Amane.f	yume.N		Rina.T	Rina.T	Chisaki.S		
	13:30 14:30	13:30 14:30		13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30		
	Back & Arm 🌱	Release&Strength		Basic 🌱	jump to burn	Hip Punch		
	Yuka.F	Amane.f		Chisaki.S	yume.N	Yuka.F		
	close	close		close	close	15:00 16:00		16:30 17:30
						Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱
						Chisaki.S		Chisaki.S
						16:30 17:30		close
						Waist spXmas 🌱		
						Rina.T		
						18:00 19:00		
						Hip & Leg 🌱		
						yume.N		
18:00 19:00			18:00 19:00			18:00 19:00	18:00 19:00	close
Body Balance	jump to burn	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱					
Chisaki.S	yume.N	Amane.f	Rina.T					
19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30					
Waist spXmas 🌱	Body Balance	Waist spXmas 🌱	Hip & Leg 🌱					
Rina.T	Chisaki.S	Rina.T	Amane.f					
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	close				
Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Leg Lines	Pilates Barre					
Chisaki.S	Rina.T	Yuka.F	yume.N					

pilatesK 上大岡店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
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
Release&Strength	Hip Punch		Waist spXmas 🌱	jump to burn	Release&Strength		jump to burn
Amane.f	Yuka.F		Rina.T	yume.N	Amane.f		yume.N
12:00 13:00	12:00 13:00		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		jump to burn	Waist spXmas 🌱	jump to burn		Hip Punch
Yuka.F	Amane.f		yume.N	Rina.T	yume.N		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
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Leg Lines	Pilates Barre	Basic 🌱		Basic 🌱
Chisaki.S	Yuka.F		Yuka.F	yume.N	Amane.f		Chisaki.S
close	close		close	close	15:00 16:00		16:30 17:30
		Leg Lines			Waist spXmas 🌱		
		Yuka.F			Rina.T		
		16:30 17:30					
		Back & Arm 🌱					
		Rina.T					
		18:00 19:00					
		Basic 🌱					
		Yuka.F			close		
		18:00 19:00				18:00 19:00	18:00 19:00
Back & Arm 🌱	Body Balance	Leg Lines	Hip & Leg 🌱	Release&Strength			
Yuka.F	Chisaki.S	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			
Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱			
Chisaki.S	Rina.T	Amane.f	Yuka.F	Rina.T			
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00		21:00 22:00		
Waist spXmas 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength		Basic 🌱		
Rina.T	Chisaki.S	Yuka.F	Amane.f		Amane.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		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/18	更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24				
水	木	金	土	日	月	火	水				
10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30				
Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱		Pilates Barre	jump to burn				
Chisaki.S		Amane.f	Rina.T	Rina.T		Amane.f	yume.N				
12:00 13:00		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00				
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Body Balance	Basic 🌱		Leg Lines	Waist spXmas 🌱				
Amane.f		Rina.T	Chisaki.S	Chisaki.S		Yuka.F	Rina.T				
13:30 14:30		13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30		13:30 14:30	13:30 14:30				
jump to burn		Release&Strength	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱		Release&Strength	Basic 🌱				
yume.N		Amane.f	Rina.T	Rina.T		Amane.f	Chisaki.S				
close		close	close	15:00 16:00		16:30 17:30	close	close	close		
				Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱					
				Chisaki.S		Chisaki.S					
	16:30 17:30			close							
	jump to burn										
	MISAKI.T										
18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	close	close	close	18:00 19:00	18:00 19:00				
Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱						Back & Arm 🌱	Pilates Barre		
Rina.T	Yuka.F	Chisaki.S						Chisaki.S	Amane.f		
19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30						19:30 20:30	19:30 20:30		
Hip Punch	Basic 🌱	jump to burn						Reset Flow	Hip & Leg 🌱		
Yuka.F	Amane.f	yume.N						Yuka.F	Chisaki.S		
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	close	close	close	21:00 22:00	21:00 22:00				
Back & Arm 🌱	Leg Lines	Body Balance				Basic 🌱	Reset Flow				
Rina.T	Yuka.F	Chisaki.S				Chisaki.S	Yuka.F				

pilatesK 上大岡店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	close	close	close
	Reset Flow	Basic 🌱	Hip Punch			
	Yuka.F	Amane.f	Yuka.F			
	12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30			
	jump to burn	Leg Lines	Back & Arm 🌱			
	yume.N	Yuka.F	Chisaki.S			
	13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30			
	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Pilates Barre			
	Yuka.F	Rina.T	Amane.f			
	close	15:00 16:00	16:30 17:30			
		Shape up waist	Body Balance			
		yume.N	Chisaki.S			
		16:30 17:30	close			
		Reset Flow				
		Yuka.F				
		18:00 19:00				
	Release&Strength					
	Amane.f					
	18:00 19:00	18:00 19:00	close			
	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱				
Rina.T	Amane.f					
19:30 20:30	19:30 20:30					
Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱					
Chisaki.S	Rina.T					
21:00 22:00	21:00 22:00					
Back & Arm 🌱	Release&Strength					
Rina.T	Amane.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時間前迄を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。