

pilates K 大森店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2025/05/14

更新

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Saya.N	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Saya.N	10:30 ~ 11:30 Power up Control ayaka		10:30 ~ 11:30 jump to burn Chihiro	10:30 ~ 11:30 Reset Flow ayaka	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Saya.N
12:30 ~ 13:30 Back & Spine Chihiro		12:00 ~ 13:00 jump to burn Chihiro	12:30 ~ 13:30 Animal Stretch ayaka		12:00 ~ 13:00 Basic Honoka.g	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Saya.N	12:30 ~ 13:30 Basic Honoka.g
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Saya.N		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Saya.N			13:30 ~ 14:30 Waist Chihiro	13:30 ~ 14:30 Power up Control ayaka	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Saya.N
16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Chihiro						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Saya.N	16:30 ~ 17:30 Basic Honoka.g
						17:30 ~ 18:30 Basic Honoka.g	
		18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.g	18:00 ~ 19:00 Body Balance Chihiro	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Chihiro	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.g		
		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Chihiro	19:30 ~ 20:30 Release&Strength ayaka	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Saya.N	19:30 ~ 20:30 Reset Flow ayaka		
		21:00 ~ 22:00 Basic Honoka.g	21:00 ~ 22:00 Waist Chihiro	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Saya.N	21:00 ~ 22:00 Release&Strength ayaka		

pilates K 大森店

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

2025/05/14

更新

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Waist Chihiro	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saya.N		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chihiro	10:30 ~ 11:30 Body Balance Chihiro	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	close
	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout ayaka	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Chihiro		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Chihiro	12:00 ~ 13:00 Waist KAL.i	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Chihiro	
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength ayaka			13:30 ~ 14:30 Basic Honoka.g	13:30 ~ 14:30 Basic KAL.i	14:30 ~ 15:30 Basic 未定	
					15:00 ~ 16:00 jump to burn Chihiro	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Chihiro	
					17:30 ~ 18:30 Waist KAL.i		
	18:00 ~ 19:00 Body Balance Chihiro	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.g	18:00 ~ 19:00 Reset Flow ayaka	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Saya.N			
	19:30 ~ 20:30 Basic Honoka.g	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch ayaka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Saya.N	19:30 ~ 20:30 Waist Chihiro			
	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Chihiro	21:00 ~ 22:00 Power up Control ayaka	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout ayaka	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Saya.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。

pilates K 大森店		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/14	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.g	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Saya.N		10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.g	10:30 ~ 11:30 Advance Chihiro	10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.g	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chihiro
12:00 ~ 13:00 Body Balance Chihiro	12:30 ~ 13:30 Basic Honoka.g		12:00 ~ 13:00 Advance Chihiro	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 jump to burn Chihiro		12:00 ~ 13:00 Basic Honoka.g
13:30 ~ 14:30 Basic Honoka.g			13:30 ~ 14:30 Body Balance Chihiro	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Chihiro	14:30 ~ 15:30 Basic Honoka.g		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Chihiro
				15:00 ~ 16:00 Basic Honoka.g	16:30 ~ 17:30 Body Balance Chihiro		
				17:30 ~ 18:30 Body Balance Chihiro			
18:00 ~ 19:00 jump to burn Chihiro	18:00 ~ 19:00 Waist Chihiro	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saya.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Chisaki.S				18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Nanami.N
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chisaki.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Chihiro	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Saya.N	19:30 ~ 20:30 Basic Honoka.g				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Saya.N
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Chisaki.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Saya.N	21:00 ~ 22:00 Basic Honoka.g	21:00 ~ 22:00 Waist Chisaki.S				21:00 ~ 22:00 Hip Punch Saya.N

pilates K 大森店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/05/14	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.g		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chisaki.S	10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.g	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Saya.N	close		
12:30 ~ 13:30 Advance Chihiro		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chisaki.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Saya.N	12:30 ~ 13:30 Basic 未定			
		13:30 ~ 14:30 Reset Flow Nanami.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Saya.N	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Saya.N			
			15:00 ~ 16:00 Waist Chihiro	16:30 ~ 17:30 Basic 未定			
			17:30 ~ 18:30 Basic Honoka.g				
18:00 ~ 19:00 Hip Punch Saya.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Saya.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saya.N					
19:30 ~ 20:30 Basic Honoka.g	19:30 ~ 20:30 jump to burn Chihiro	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Saya.N					
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Saya.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saya.N	21:00 ~ 22:00 Basic Honoka.g					

👉：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。