

pilates K上大岡店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/06/15 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊 Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 Amane.F		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kanami	10:30 ~ 11:30 jump to burn yume.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊 Chisaki.S		10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Nanami.N
12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 Amane.F	12:00 ~ 13:00 Shape up waist yume.N		12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 Lina.F	12:00 ~ 13:00 Shape up waist yume.N	12:30 ~ 13:30 Basic 🏊 Lina.F		12:00 ~ 13:00 Body Balance aika.K
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🏊 Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yume.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🏊 Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Basic 🏊 Uki.S	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🏊 Chisaki.S		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Minami
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🏊 Yuka.F	16:30 ~ 17:30 Basic 🏊 Lina.F		
				16:30 ~ 17:30 Basic 🏊 Amane.F			
				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏊 Chisaki.S			
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🏊 Chisaki.S	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊 Lina.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏊 Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Minami				18:00 ~ 19:00 Release&Strength aika.K
19:30 ~ 20:30 Basic 🏊 Lina.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🏊 Yuka.F	19:30 ~ 20:30 jump to burn yume.N	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🏊 Chisaki.S				19:30 ~ 20:30 Basic 🏊 Lina.F
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏊 Chisaki.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🏊 Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🏊 Chisaki.S	21:00 ~ 22:00 Basic 🏊 Amane.F				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre yume.N

pilates K上大岡店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/15 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏊 Chisaki.S		10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 Lina.F	10:30 ~ 11:30 Waist 🏊 Hana.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🏊 Chisaki.S		10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 Amane.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊 Yuka.F
12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 Lina.F		12:00 ~ 13:00 Release&Strength aika.K	12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 Lina.F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🏊 未定		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yume.N	12:00 ~ 13:00 jump to burn yume.N
13:30 ~ 14:30 jump to burn yume.N		13:30 ~ 14:30 Waist 🏊 aika.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🏊 Chisaki.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🏊 Chisaki.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🏊 Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Shape up waist yume.N
			15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Hana.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🏊 未定			
			16:30 ~ 17:30 Basic 🏊 Amane.F				
			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yume.N				
18:00 ~ 19:00 Shape up waist yume.N	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊 Amane.F	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Minami				18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🏊 Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yume.N
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🏊 Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🏊 Chisaki.S	19:30 ~ 20:30 Basic 🏊 Amane.F				19:30 ~ 20:30 Shape up waist yume.N	19:30 ~ 20:30 Basic 🏊 Amane.F
21:00 ~ 22:00 Basic 🏊 Amane.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🏊 Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏊 Yuka.F				21:00 ~ 22:00 jump to burn yume.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏊 Chisaki.S

🏊：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時間前を切つ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。

pilates K上大岡店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/15 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Lina.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Yuka.F	10:30 ~ 11:30 jump to burn yume.N		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Lina.F	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yume.N	
	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Nanami.N	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Chisaki.S	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Lina.F		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Amane.F	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Lina.F	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Lina.F	14:30 ~ 15:30 Shape up waist yume.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yume.N	
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Yuka.F	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre yume.N				
		16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Lina.F					
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Chisaki.S					
18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Amane.F	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Nanami.N				18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yume.N
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Hana.S	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Amane.F				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Chisaki.S	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Lina.F
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Hana.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre yume.N				21:00 ~ 22:00 Body Balance aika.K	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Amane.F	21:00 ~ 22:00 jump to burn yume.N

pilates K上大岡店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/15 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Amane.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Chisaki.S		10:30 ~ 11:30 Reset Flow Nanami.N	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Nanami.N	
12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Amane.F	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Chisaki.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout aika.K		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Amane.F	12:00 ~ 13:00 jump to burn yume.N	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 yume.N	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Amane.F	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 Chisaki.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Chisaki.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Yuka.F	
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Yuka.F	16:30 ~ 17:30 Release & Strength aika.K				
	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Amane.F					
	18:00 ~ 19:00 Body Balance aika.K					
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Hana.S				18:00 ~ 19:00 Shape up waist yume.N	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Nanami.N	18:00 ~ 19:00 jump to burn yume.N
19:30 ~ 20:30 jump to burn yume.N				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yume.N	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Amane.F	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Lina.F
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Lina.F				21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Lina.F	21:00 ~ 22:00 Shape up waist yume.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Yuka.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時間前を切つ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。