

pilates K 大森店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/06/14	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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Basic	Back & Arm		Pilates Barre	Basic	jump to burn		Pilates Workout		
Naomi.T	Chihiro		Naomi.T	Honoka.g	Chihiro		yukino		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Hip Punch	Pilates Cardio		Hip & Leg	Body Balance	Basic		Basic		
Saya.N	Chihiro		Saya.N	Chihiro	Honoka.g		Honoka.g		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg			Basic	Back & Arm	Back & Spine		Back & Arm		
Naomi.T			Naomi.T	Saya.N	Chihiro		yukino		
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
				Pilates Cardio	Hip Punch				
				Chihiro	Naomi.T				
				17:30 ~ 18:30					
				Basic					
				Honoka.g					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	jump to burn	Basic	Waist				Release&Strength		
yukino	Chihiro	Honoka.g	Chihiro				yukino		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Barre	Pilates Workout				Basic		
yukino	Naomi.T	Naomi.T	yukino				Honoka.g		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Basic	Shape up waist	Waist	Back & Spine				Hip Punch		
Honoka.g	Saya.N	Naomi.T	Chihiro				Saya.N		

pilates K 大森店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/06/14	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic		Body Balance	Hip Punch	Stretch & Conditioning		Waist	Hip Punch		
Honoka.g		Chihiro	Saya.N	yukino		Naomi.T	Naomi.T		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Shape up waist		jump to burn	Basic	Pilates Cardio		Pilates Barre	Stretch & Conditioning		
Saya.N		Chihiro	Naomi.T	Chihiro		Naomi.T	yukino		
		13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Hip & Leg	Pilates Workout	Back & Arm		Basic			
		Saya.N	yukino	Chihiro		Chihiro			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Waist	Shape up waist					
			Naomi.T	yukino					
			17:30 ~ 18:30						
			Release&Strength						
			yukino						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Body Balance	Back & Spine	Hip Punch				Hip Punch	Basic		
Chihiro	Chihiro	Saya.N				Naomi.T	Chihiro		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Pilates Cardio	Basic				Back & Arm	Shape up waist		
Chihiro	Chihiro	Naomi.T				Saya.N	yukino		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pilates Barre				Stretch & Conditioning	Pilates Cardio		
Naomi.T	Saya.N	Naomi.T				Saya.N	Chihiro		

👉：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 大森店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/14 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 Back & Arm Saya.N	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Chihiro	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Saya.N	~	10:30 ~ 11:30 jump to burn yukino	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Naomi.T	~
~	12:00 ~ 13:00 Basic Naomi.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Naomi.T	12:30 ~ 13:30 Waist Chihiro	~	12:30 ~ 13:00 Back & Spine Chihiro	12:30 ~ 13:30 Waist Naomi.T	~
~	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Saya.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn Chihiro	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Saya.N	~	13:30 ~ 14:30 Release&Strength yukino	~	~
~	~	15:00 ~ 16:00 Basic Naomi.T	16:30 ~ 17:30 Body Balance Chihiro	~	~	~	~
~	~	~	~	~	~	~	~
~	~	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Saya.N	~	~	~	~	~
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saya.N	18:00 ~ 19:00 Release&Strength yukino	~	~	~	18:00 ~ 19:00 Body Balance Chihiro	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Saya.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定
19:30 ~ 20:30 jump to burn Chihiro	19:30 ~ 20:30 Waist Naomi.T	~	~	~	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Naomi.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Riri	19:30 ~ 20:30 Basic 未定
21:00 ~ 22:00 Body Balance Chihiro	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg yukino	~	~	~	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Naomi.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Saya.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Saya.N

pilates K 大森店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/14 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 Basic Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Waist Naomi.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout yukino	~	10:30 ~ 11:30 Body Balance ayaka	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Naomi.T	~
12:00 ~ 13:00 Hip Punch Naomi.T	12:00 ~ 13:00 Reset Flow ayaka	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Saya.N	~	12:00 ~ 13:00 Basic Naomi.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm yukino	~
13:30 ~ 14:30 Waist Aoi.M	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch ayaka	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Saya.N	~	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Saya.N	~	~
~	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Saya.N	16:30 ~ 17:30 Basic yukino	~	~	~	~
~	~	~	~	~	~	~
~	17:30 ~ 18:30 Power up Control ayaka	~	~	~	~	~
18:00 ~ 19:00 jump to burn Naomi.T	~	~	~	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Saya.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yukino	18:00 ~ 19:00 Release&Strength yukino
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Saya.N	~	~	~	19:30 ~ 20:30 Waist yukino	19:30 ~ 20:30 Basic yukino	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Naomi.T
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Saya.N	~	~	~	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout yukino	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saya.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm yukino

👉: 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。