

pilates K 大森店

(07/01 ~ 07/

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	~	~	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	jump to burn	Basic	Waist				Released&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	~	~	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	~	~	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

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	Basic	~	Honoka.g	10:30 ~ 11:30	Body Balance	10:30 ~ 11:30	Hip Punch	10:30 ~ 11:30	Stretch & Conditioning	~	10:30 ~ 11:30	Waist	~	Hip Punch	10:30 ~ 11:30
12:30 ~ 13:30	Shape up waist	~	Saya.N	12:00 ~ 13:00	Chihiro	12:00 ~ 13:00	Saya.N	12:30 ~ 13:30	yukino	~	12:00 ~ 13:00	Naomi.T	~	Naomi.T	12:30 ~ 13:30
~		~		13:30 ~ 14:00	jump to burn	13:30 ~ 14:00	Basic	14:30 ~ 15:30	Pilates Cardio	~	13:30 ~ 14:30	Pilates Barre	~	Stretch & Conditioning	13:30 ~ 14:30
					Chihiro		Naomi.T		Chihiro			Naomi.T		yukino	
					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	Body Balance	~	Chihiro	18:00 ~ 19:00	Back & Spine	~	Hip Punch	~		~	18:00 ~ 19:00	Hip Punch	~	Basic	18:00 ~ 19:00
							Saya.N					Naomi.T		Chihiro	
19:30 ~ 20:30	Waist	~	Chihiro	19:30 ~ 20:30	Pilates Cardio	~	Basic	~		~	19:30 ~ 20:30	Back & Arm	~	Shape up waist	19:30 ~ 20:30
							Naomi.T					Saya.N		yukino	
21:00 ~ 22:00	Hip & Leg	~	Naomi.T	21:00 ~ 22:00	Stretch & Conditioning	~	Pilates Barre	~		~	21:00 ~ 22:00	Stretch & Conditioning	~	Pilates Cardio	21:00 ~ 22:00
							Saya.N					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時間前にお願いしております。
・レッスン開始時間前1時間前を切ったときキャンセル時は時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが2回目以上で、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 ~ 10:30 ~ 11:30	金 Back & Arm Saya.N	土 Back & Spine Chihiro	日 Pilates Barre Saya.N	月 jump to burn yukino	火 Pilates Barre Naomi.T	水 ~	木 ~		
~ 12:00 ~ 13:00	Basic Naomi.T	Hip & Leg Naomi.T	Waist Chihiro	12:30 ~ 13:30	Back & Spine Chihiro	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
~ 13:30 ~ 14:30	Shape up waist Saya.N	jump to burn Chihiro	Hip & Leg Saya.N	14:30 ~ 15:30	~	13:30 ~ 14:30	~		
~ 15:00 ~ 16:00	Basic Naomi.T	Body Balance Chihiro	~	16:30 ~ 17:30	~	yukino	~		
~ 17:30 ~ 18:30	Shape up waist Saya.N	~	~	~	~	~	~		
18:00 ~ 19:00	Back & Arm Saya.N	Release&Strength yukino	~	~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	jump to burn Chihiro	Waist Naomi.T	~	~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00	Body Balance Chihiro	Hip & Leg yukino	~	~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00

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

◆ : 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。