

pilates K上大岡店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/14 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Waist Amane.F	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Kanami		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.F		10:30 ~ 11:30 Back&Arm Chisaki.S
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yume.N	12:00 ~ 13:00 Waist Amane.F	12:30 ~ 13:30 Basic Lina.F		12:00 ~ 13:00 Basic Lina.F	12:00 ~ 13:00 jump to burn yume.N		12:00 ~ 13:00 Reset Flow Kanami
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Chisaki.S	14:30 ~ 15:30 Waist Amane.F		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Hana.S	13:30 ~ 14:30 Waist Amane.F		13:30 ~ 14:30 Shape up waist yume.N
	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Yuka.F	16:30 ~ 17:30 jump to burn yume.N					
	16:30 ~ 17:30 Basic Amane.F						
	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Chisaki.S						
18:00 ~ 19:00 Basic Lina.F				18:00 ~ 19:00 jump to burn yume.N	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Chisaki.S	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Basic Lina.F
19:30 ~ 20:30 jump to burn yume.N				19:30 ~ 20:30 Waist Amane.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yume.N	19:30 ~ 20:30 Basic Lina.F	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yuka.F
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Yuka.F				21:00 ~ 22:00 Shape up waist yume.N	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Chisaki.S	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Yuka.F	21:00 ~ 23:00 Waist Amane.F

pilates K上大岡店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/14 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Shape up waist yume.N	10:30 ~ 11:30 Basic Lina.F		10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Yuka.F		10:30 ~ 11:30 Reset Flow yume.N	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Yuka.F
12:00 ~ 13:00 Waist Amane.F	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg ayano		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Chisaki.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Nanami.N		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Yuka.F	12:00 ~ 13:00 jump to burn yume.N
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yume.N	14:30 ~ 15:30 Waist Amane.F		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Basic Lina.F		13:30 ~ 14:30 Waist Amane.F	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Chisaki.S
15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Hana.S	16:30 ~ 17:30 Basic Lina.F						15:00 ~ 16:00 Basic Lina.F
16:30 ~ 17:30 Basic Lina.F							16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning Chisaki.S
18:00 ~ 19:00 jump to burn Hana.S							18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yume.N
			18:00 ~ 19:00 Hip Punch Nanami.N	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Chisaki.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yume.N	18:00 ~ 19:00 Shape up waist yume.N	
			19:30 ~ 20:30 Back&Arm Chisaki.S	19:30 ~ 20:30 Waist Amane.F	19:30 ~ 20:30 Basic Lina.F	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg yume.N	
			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Hana.S	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Chisaki.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn yume.N	21:00 ~ 22:00 Basic Lina.F	

・休職可能レッスン
・クラスの個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時間前までにお申し込みしております。
・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上大岡店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Back&Arm Chisaki.S		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yume.N	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Yuka.F		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Hana.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Chisaki.S	10:30 ~ 11:30 Basic Amane.F
12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.F		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Chisaki.S	12:00 ~ 13:00 Basic mai		12:00 ~ 13:00 Shape up waist yume.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Hana.S	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Yuka.F
14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Chisaki.S		13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Reset Flow yume.N		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Basic Lina.F	14:30 ~ 15:30 Waist Lina.F
16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Yuka.F						15:00 ~ 16:00 jump to burn yume.N	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Yuka.F
						16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Yuka.F	
						18:00 ~ 19:00 Shape up waist Hana.S	
		18:00 ~ 19:00 Shape up waist yume.N	18:00 ~ 19:00 Basic Amane.F	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Chisaki.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yume.N		
		19:30 ~ 20:30 Basic Lina.F	19:30 ~ 20:30 jump to burn yume.N	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Chisaki.S		
		21:00 ~ 22:00 Reset Flow yume.N	21:00 ~ 22:00 Waist Amane.F	21:00 ~ 22:00 Basic Amane.F	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Nanami.N		

pilates K上大岡店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yuka.F		10:30 ~ 11:30 Shape up waist yume.N	10:30 ~ 11:30 Basic Amane.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yume.N
	12:00 ~ 13:00 Basic Lina.F	12:00 ~ 13:00 jump to burn yume.N		12:00 ~ 13:00 Basic Amane.F	12:00 ~ 13:00 Shape up waist yume.N	12:30 ~ 13:30 Basic Amane.F
	13:30 ~ 14:30 Waist Lina.F	13:30 ~ 14:30 Basic Lina.F		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yume.N	13:30 ~ 14:30 Waist Amane.F	14:30 ~ 15:30 jump to burn yume.N
					15:00 ~ 16:00 Reset Flow yume.N	16:30 ~ 17:30 Waist Lina.F
					16:30 ~ 17:30 Basic Lina.F	
					18:00 ~ 19:00 Hip&Leg yume.N	
	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Ayano	18:00 ~ 19:00 Waist Amane.F	18:00 ~ 19:00 Basic Lina.F	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yuka.F		
	19:30 ~ 20:30 Waist Amane.F	19:30 ~ 20:30 Basic Chisaki.S	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Hana.S		
	21:00 ~ 22:00 Basic Ayano	21:00 ~ 22:00 Shape up waist yume.N	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Chisaki.S	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Yuka.F		

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルが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。