

pilates K 大森店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/07/05 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 Basic👉 Naomi.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 Chihiro		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Naomi.T	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Honoka.g	10:30 ~ 11:30 jump to burn Chihiro	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout yukino
12:00 ~ 13:00 Hip Punch Saya.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Chihiro		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg👉 Saya.N	12:00 ~ 13:00 Body Balance Chihiro	12:30 ~ 13:30 Basic👉 Honoka.g		12:00 ~ 13:00 Basic👉 Honoka.g
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg👉 Naomi.T			13:30 ~ 14:30 Basic👉 Naomi.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 Saya.N	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Chihiro		13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 yukino
				15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Chihiro	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Naomi.T		
				17:30 ~ 18:30 Basic👉 Honoka.g			
18:00 ~ 19:00 Shape up waist yukino	18:00 ~ 19:00 jump to burn Chihiro	18:00 ~ 19:00 Basic👉 Honoka.g	18:00 ~ 19:00 Waist👉 Chihiro				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning👉 Saya.N
19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉 yukino	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉 Naomi.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Naomi.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout yukino				19:30 ~ 20:30 Basic👉 Honoka.g
21:00 ~ 22:00 Basic👉 Honoka.g	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Saya.N	21:00 ~ 22:00 Waist👉 Naomi.T	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Chihiro				21:00 ~ 22:00 Hip Punch Saya.N

pilates K 大森店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/05 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 Chihiro	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Naomi.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning👉 yukino	close	10:30 ~ 11:30 Waist👉 Naomi.T	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Naomi.T
12:30 ~ 13:30 Shape up waist Saya.N		12:00 ~ 13:00 jump to burn Chihiro	12:00 ~ 13:00 Basic👉 Naomi.T	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Chihiro		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Naomi.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning👉 yukino
		13:30 ~ 14:00 Hip & Leg👉 Saya.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout yukino	14:30 ~ 15:30 Back & Arm👉 Chihiro		13:30 ~ 14:30 Basic👉 Chihiro	
			15:00 ~ 16:00 Waist👉 Naomi.T	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Saya.N			
			17:30 ~ 18:30 Release&Strength yukino				
18:00 ~ 19:00 Body Balance Chihiro	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Chihiro	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Saya.N				18:00 ~ 19:00 Hip Punch Naomi.T	18:00 ~ 19:00 Basic👉 Chihiro
19:30 ~ 20:30 Waist👉 Chihiro	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Chihiro	19:30 ~ 20:30 Basic👉 Naomi.T				19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉 Saya.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist yukino
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg👉 Naomi.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning👉 Saya.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Naomi.T				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning👉 Saya.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio 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

2025/07/05 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	close	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		12:00 ~ 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

2025/07/05 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	close	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。