

pilates K 大森店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/7/15 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 Basic👉 Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance U.	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miharu.H	close	10:30 ~ 11:30 Waist👉 maika.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg👉 Miharu.H		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Saya.N
12:00 ~ 13:00 jump to burn NAOMI.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Saya.N	12:30 ~ 13:30 Basic👉 Miharu.H		12:00 ~ 13:00 Basic👉 maika.O	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Miharu.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 Miharu.H
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Basic👉 maika.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm👉 Saya.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg👉 Saya.N			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning👉 Saya.N
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg👉 Saya.N	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning👉 Saya.N					
	17:30 ~ 18:30 Waist👉 maika.O						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm👉 Miharu.H				18:00 ~ 19:00 Basic👉 Miharu.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn NAOMI.T	18:00 ~ 19:00 Basic👉 maika.O	18:00 ~ 19:00 Waist👉 maika.O
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Saya.N				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miharu.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉 Saya.N	19:30 ~ 20:30 Hip Punch NAOMI.T	19:30 ~ 20:30 Basic👉 maika.O
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning👉 Saya.N				21:00 ~ 22:00 jump to burn NAOMI.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre NAOMI.T	21:00 ~ 22:00 Waist👉 maika.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre NAOMI.T

pilates K 大森店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/7/15 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 Waist👉 NAOMI.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miharu.H	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre NAOMI.T	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Saya.N		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre NAOMI.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning👉 Saya.N
12:00 ~ 13:00 Hip Punch Saya.N	12:30 ~ 13:30 Basic👉 maika.O		12:00 ~ 13:00 Body Balance U.	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg👉 NAOMI.T		12:00 ~ 13:00 Waist👉 maika.O	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Miharu.H
13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 Saya.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg👉 Miharu.H		13:30 ~ 14:30 Basic👉 NAOMI.T			13:30 ~ 14:30 Basic👉 NAOMI.T	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miharu.H
15:00 ~ 16:00 Pilates Workout yukino	16:30 ~ 17:30 Waist👉 maika.O						15:00 ~ 16:00 Waist👉 maika.O
17:30 ~ 18:30 jump to burn NAOMI.T							17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Miharu.H
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm👉 Saya.N	18:00 ~ 19:00 Basic👉 maika.O	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Miharu.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn NAOMI.T	
			19:30 ~ 20:30 Basic👉 maika.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Saya.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉 Saya.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout yukino	
			21:00 ~ 22:00 Shape up waist Saya.N	21:00 ~ 22:00 Waist👉 maika.O	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Miharu.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg👉 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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/7/15 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 jump to burn NAOMI.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic NAOMI.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Saya.N		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Saya.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg NAOMI.T	10:30 ~ 11:30 Waist NAOMI.T
12:30 ~ 13:30 Waist maika.O		12:00 ~ 13:00 Waist maika.O	12:30 ~ 13:30 Basic maika.O		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Miharu.H	12:00 ~ 13:00 Basic maika.O	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Saya.N
14:30 ~ 15:30 Basic maika.O		13:30 ~ 14:30 Hip Punch NAOMI.T			13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Waist maika.O	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Saya.N
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg NAOMI.T						15:00 ~ 16:00 jump to burn NAOMI.T	16:30 ~ 17:30 Basic NAOMI.T
						17:30 ~ 18:30 Basic maika.O	
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Saya.N	18:00 ~ 19:00 Waist maika.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saya.N	18:00 ~ 19:00 Basic NAOMI.T		
		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre NAOMI.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg NAOMI.T	19:30 ~ 20:30 Basic maika.O	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Saya.N		
		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saya.N	21:00 ~ 22:00 Basic maika.O	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Saya.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg NAOMI.T		

pilates K 大森店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/7/15 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Basic maika.O		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saya.N	10:30 ~ 11:30 Basic NAOMI.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miharu.H
	12:00 ~ 13:00 Basic maika.O	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre NAOMI.T		12:00 ~ 13:00 Basic maika.O	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Miharu.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miharu.H
	13:30 ~ 14:30 Waist maika.O			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Saya.N	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Saya.N	14:30 ~ 15:30 Basic maika.O
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Miharu.H	16:30 ~ 17:30 Hip Punch NAOMI.T
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg NAOMI.T	
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saya.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miharu.H	18:00 ~ 19:00 Basic maika.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NAOMI.T		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Saya.N	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Miharu.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn NAOMI.T	19:30 ~ 20:30 Waist maika.O		
	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Miharu.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Saya.N	21:00 ~ 22:00 Waist maika.O	21:00 ~ 22:00 Hip Punch NAOMI.T		

👉 : 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。