

| pilates K 大森店                                      |                                           | 【 08/01 ~ 08/08 】                                  |       | スケジュール                                      |                                             | 2025/7/23 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<br>Basic👉<br>Miharu.H                | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>U.       | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Miharu.H        | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm👉<br>Saya.N      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg👉<br>Miharu.H     |                                       | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Saya.N          |
| 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>NAOMI.T           | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Saya.N | 12:30 ~ 13:30<br>Basic👉<br>Miharu.H                |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>maika.O          | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Cardio<br>Miharu.H |                                       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm👉<br>Miharu.H           |
| 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>Miharu.H      | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>maika.O        | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm👉<br>Saya.N             |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg👉<br>Saya.N       |                                             |                                       | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>Saya.N |
|                                                    | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg👉<br>Saya.N     | 16:30 ~ 17:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>Saya.N |       |                                             |                                             |                                       |                                                    |
|                                                    |                                           |                                                    |       |                                             |                                             |                                       |                                                    |
|                                                    | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm👉<br>Saya.N    |                                                    |       |                                             |                                             |                                       |                                                    |
| 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm👉<br>Miharu.H           |                                           |                                                    |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>Miharu.H         | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>NAOMI.T    | 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>maika.O    | 18:00 ~ 19:00<br>Waist👉<br>NAOMI.T                 |
| 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Saya.N          |                                           |                                                    |       | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Miharu.H | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm👉<br>Saya.N      | 19:30 ~ 20:30<br>Hip Punch<br>NAOMI.T | 19:30 ~ 20:30<br>Basic👉<br>maika.O                 |
| 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning👉<br>Saya.N |                                           |                                                    |       | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>NAOMI.T    | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>NAOMI.T   | 21:00 ~ 22:00<br>Waist👉<br>NAOMI.T    | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>NAOMI.T          |

| pilates K 大森店                              |                                             | 【 08/09 ~ 08/16 】 |                                           | スケジュール                                   |                                               | 2025/7/23 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<br>Waist👉<br>NAOMI.T         | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Miharu.H | close             | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>NAOMI.T | 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch<br>Saya.N     |                                               | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>NAOMI.T  | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>Saya.N |
| 12:00 ~ 13:00<br>Hip Punch<br>Saya.N       | 12:30 ~ 13:30<br>Basic👉<br>maika.O          |                   | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>U.       | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg👉<br>NAOMI.T   |                                               | 12:00 ~ 13:00<br>Waist👉<br>maika.O         | 12:00 ~ 13:00<br>Animal Stretch<br>Miharu.H        |
| 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm👉<br>Saya.N     | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg👉<br>Miharu.H     |                   | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>NAOMI.T        |                                          |                                               | 13:30 ~ 14:30<br>Basic👉<br>NAOMI.T         | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>Miharu.H      |
| 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Workout<br>yukino | 16:30 ~ 17:30<br>Waist👉<br>maika.O          |                   |                                           |                                          |                                               |                                            | 15:00 ~ 16:00<br>Waist👉<br>maika.O                 |
|                                            |                                             |                   |                                           |                                          |                                               |                                            |                                                    |
| 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>NAOMI.T   |                                             |                   |                                           |                                          |                                               |                                            | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Cardio<br>Miharu.H        |
|                                            |                                             |                   | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm👉<br>Saya.N    | 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>maika.O       | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>Miharu.H | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>NAOMI.T   |                                                    |
|                                            |                                             |                   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic👉<br>maika.O        | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Saya.N | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm👉<br>Saya.N        | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Workout<br>yukino |                                                    |
|                                            |                                             |                   | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>Saya.N | 21:00 ~ 22:00<br>Waist👉<br>maika.O       | 21:00 ~ 22:00<br>Animal Stretch<br>Miharu.H   | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg👉<br>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

2025/7/23

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

pilates K 大森店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/7/23

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