

pilates K 大森店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/08/13	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Saya.N	10:30 ~ 11:30 Waist👉 NAOMI.T		10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 nene.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Saya.N	10:30 ~ 11:30 Basic👉 NAOMI.T	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 nene.I	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Saya.N		12:30 ~ 13:00 Hip & Leg👉 Akiho.B	12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 nene.I	12:30 ~ 13:30 Body Balance Yoko.y	
	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Saya.N			13:30 ~ 14:30 Basic👉 Akiho.B	13:30 ~ 14:30 Waist👉 NAOMI.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm👉 nene.I	
					15:00 ~ 16:00 Leg Lines Saya.N	16:30 ~ 17:30 jump to burn NAOMI.T	
					17:30 ~ 18:30 Basic👉 Akiho.B		
	18:00 ~ 19:00 Waist👉 NAOMI.T	18:00 ~ 19:00 Basic👉 Akiho.B	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NAOMI.T	18:00 ~ 19:00 Basic👉 Akiho.B			
	19:30 ~ 20:30 Basic👉 Akiho.B	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉 Akiho.B	19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉 nene.I	19:30 ~ 20:30 Hip Punch NAOMI.T			
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg👉 Akiho.B	21:00 ~ 22:00 jump to burn NAOMI.T	21:00 ~ 22:00 Basic👉 NAOMI.T	21:00 ~ 22:00 Waist👉 NAOMI.T			

pilates K 大森店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/08/13	更新
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 jump to burn NAOMI.T	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Saya.N		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Saya.N	10:30 ~ 11:30 Back & Spine ayaka	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miharu.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Akiho.B
12:00 ~ 13:00 Basic👉 NAOMI.T	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Miharu.H		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning👉 Saya.N	12:00 ~ 13:00 Reset Flow ayaka	12:30 ~ 13:30 Back & Arm👉 nene.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg👉 Akiho.B
13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 nene.I			13:30 ~ 14:30 Waist👉 NAOMI.T	13:30 ~ 14:30 Basic👉 Akiho.B	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Saya.N		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Saya.N
				15:00 ~ 16:00 Pilates Workout ayaka	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Miharu.H		
				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning👉 Saya.N			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg👉 Akiho.B	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NAOMI.T	18:00 ~ 19:00 Basic👉 Akiho.B	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Miharu.H				18:00 ~ 19:00 Leg Lines Saya.N
19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Miharu.H	19:30 ~ 20:30 Basic👉 Akiho.B	19:30 ~ 20:30 Waist👉 NAOMI.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miharu.H				19:30 ~ 20:30 Waist👉 NAOMI.T
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Miharu.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg👉 Akiho.B	21:00 ~ 22:00 Back & Arm👉 nene.I	21:00 ~ 22:00 Basic👉 Akiho.B				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Saya.N

👉：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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/13 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Pilates Workout ayaka		10:30 ~ 11:30 Waist👉 NAOMI.T	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Akiho.B	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Miharu.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 nene.I	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yoko.y
12:30 ~ 13:30 Release&Strength Miharu.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre NAOMI.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout ayaka	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg👉 Akiho.B		12:00 ~ 13:00 Hip Punch NAOMI.T	12:30 ~ 13:30 Waist👉 nene.I
		13:30 ~ 14:30 Basic👉 Akiho.B	13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 nene.I	14:30 ~ 15:30 Basic👉 Miharu.H		13:30 ~ 14:30 Waist👉 NAOMI.T	
			15:00 ~ 16:00 Reset Flow ayaka	16:30 ~ 17:30 Back & Arm👉 nene.I		15:00 ~ 16:00 Basic👉 Akiho.B	
			17:30 ~ 18:30 Back & Spine ayaka			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg👉 Akiho.B	
18:00 ~ 19:00 Reset Flow ayaka	18:00 ~ 19:00 Back & Arm👉 nene.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg👉 Saya.N					18:00 ~ 19:00 Back & Arm👉 Saya.N
19:30 ~ 20:30 Leg Lines Saya.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Saya.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉 nene.I					19:30 ~ 20:30 Release&Strength Miharu.H
21:00 ~ 22:00 Waist👉 NAOMI.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning👉 Saya.N	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Saya.N					21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Miharu.H

pilates K 大森店

【 09/25 ~ 10/01 】 スケジュール

2025/08/13 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	10/01
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Akiho.B	10:30 ~ 11:30 Waist👉 nene.I	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Saya.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Saya.N	10:30 ~ 11:30
	12:00 ~ 13:00 jump to burn NAOMI.T	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Saya.N	12:30 ~ 13:30 jump to burn NAOMI.T		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Saya.N	12:30 ~ 13:30
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg👉 Akiho.B	13:30 ~ 14:30 Basic👉 Akiho.B	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Saya.N		13:30 ~ 14:30 Basic👉 NAOMI.T	
		15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Miharu.H	16:30 ~ 17:30 Basic👉 Akiho.B			
		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Miharu.H				
18:00 ~ 19:00 Waist👉 nene.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Saya.N				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miharu.H	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30 Basic👉 NAOMI.T	19:30 ~ 20:30 Waist👉 nene.I				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉 Akiho.B	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00 Leg Lines Saya.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm👉 nene.I				21:00 ~ 22:00 Waist👉 nene.I	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。