

pilates K上大岡店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/30 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Pilates Cardio	Shape up waist	Back&Arm		Body Balance	Hip&Leg
Lina.F		Hana.S	yume.N	Yuka.F		Chisaki.S	Yuka.F
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Release&Strength		Hip&Leg	Basic	Basic		Basic	Back&Arm
Amane.f		yume.N	Chisaki.S	Lina.F		Chisaki.S	Chisaki.S
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist		Basic	Waist	Stretch&Conditioning		Pilates Cardio	Basic
Lina.F		Lina.F	Lina.F	Chisaki.S		Hana.S	Yuka.F
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			jump to burn	Leg Lines			
			yume.N	Yuka.F			
			16:30 ~ 17:30				
			Body Balance				
			Chisaki.S				
			18:00 ~ 19:00				
			Basic				
			Lina.F				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back&Arm	Waist	Release&Strength				Shape up waist	Hip&Leg
Chisaki.S	Amane.f	Amane.f				Hana.S	Chisaki.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Basic	Waist				Basic	Waist
yume.N	Amane.f	Lina.F				Lina.F	Lina.F
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance	Leg Lines	Basic				Waist	Basic
Chisaki.S	Yuka.F	Amane.f				Lina.F	Lina.F

pilates K上大岡店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/30 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Pilates Cardio	Shape up waist	Basic		Hip Punch	Back&Arm	
	Hana.S	yume.N	Lina.F		Minami	Yuka.F	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Back&Arm	Body Balance	Hip&Leg		Leg Lines	Basic	
	Mio.I	Chisaki.S	Chisaki.S		Yuka.F	Chisaki.S	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Waist	Basic	Waist		Basic	Hip&Leg	
	Mio.I	Chisaki.S	Lina.F		Yuka.F	Yuka.F	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Back&Arm	Body Balance				
		Mio.I	Chisaki.S				
		16:30 ~ 17:30					
		Basic					
		Chisaki.S					
		18:00 ~ 19:00					
		jump to burn					
		Mio.I					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	jump to burn				jump to burn	Body Balance	Basic
Yuka.F	yume.N				Hana.S	Chisaki.S	Lina.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip&Leg	Leg Lines				Waist	jump to burn	Pilates Cardio
yume.N	Yuka.F				Nanami.N	yume.N	Maari
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm	Back&Arm				Pilates Cardio	Waist	Release&Strength
Yuka.F	Maari				Hana.S	Amane.f	Amane.f

・体験可能レッスン
 ・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週間前までにお申し込みください。
 ・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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/30 更新

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

pilates K上大岡店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/30 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Basic		Hip Punch	jump to burn		Release&Strength
Hana.S	Yuka.F		Yuka.F	yume.N		Amane.f
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Hip&Leg	Waist		Shape up waist	Hip&Leg		Basic
Chisaki.S	Lina.F		yume.N	yume.N		Lina.F
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Stretch&Conditioning	Basic		Back&Arm	Basic		Waist
Lina.F	Yuka.F		Yuka.F	Yuka.F		Lina.F
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic	Stretch&Conditioning					
Lina.F	Lina.F					
16:30 ~ 17:30						
Body Balance						
Chisaki.S						
18:00 ~ 19:00						
Basic						
Lina.F						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist	Back&Arm	Leg Lines	Basic
			未確定	Minami	Yuka.F	Yuka.F
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Basic	Pilates Cardio	Basic	Hip Punch
			Amane.f	Minami	Amane.f	Yuka.F
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Release&Strength	Waist	Shape up waist	Waist
			Amane.f	未確定	Hana.S	Amane.f

・休職可能レッスン
・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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄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。