

pilates K 大森店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/10/4 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Leg Lines		Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		Basic 🌱	Waist 🌱
Saya.N		AKIHO.B	AKIHO.B	Miharu.H		AKIHO.B	NAOMI.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Shape up waist		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		jump to burn	Basic 🌱
Miharu.H		AKIHO.B	Saya.N	nene.I		NAOMI.T	AKIHO.B
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	
		Miharu.H	AKIHO.B	Miharu.H		NAOMI.T	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Shape up waist	Back & Arm 🌱			
			Saya.N	nene.I			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic 🌱				
			Miharu.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🌱	Basic 🌱	Leg Lines				Back & Arm 🌱	Hip Punch
NAOMI.T	NAOMI.T	Saya.N				nene.I	NAOMI.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Hip Punch	Back & Arm 🌱				Pilates Barre	Release&Strength
NAOMI.T	Saya.N	nene.I				NAOMI.T	Miharu.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱				Waist 🌱	Back & Arm 🌱
AKIHO.B	nene.I	NAOMI.T				nene.I	nene.I

pilates K 大森店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/10/4 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Stretch & Conditioning 🌱	Hip Punch	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Release&Strength	
	Saya.N	Saya.N	AKIHO.B		AKIHO.B	Miharu.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Animal Stretch		Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
	Saya.N	NAOMI.T	Miharu.H		nene.I	nene.I	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		
	nene.I	Miharu.H	AKIHO.B		AKIHO.B		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Back & Arm 🌱	Release&Strength				
		Miharu.H	Miharu.H				
		17:30 ~ 18:30					
		Leg Lines					
		Saya.N					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌱	jump to burn				Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱
AKIHO.B	NAOMI.T				Saya.N	NAOMI.T	nene.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱	Waist 🌱				Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Leg Lines
AKIHO.B	NAOMI.T				Saya.N	AKIHO.B	Saya.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Basic 🌱				Pilates Barre	jump to burn	Basic 🌱
Miharu.H	nene.I				NAOMI.T	NAOMI.T	nene.I

🌱：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週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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/10/4 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Basic 🌱	jump to burn		Waist 🌱	Basic 🌱		Pilates Barre
Saya.N	AKIHO.B	NAOMI.T		nene.I	AKIHO.B		Miharu.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱		Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱		Release&Strength
NAOMI.T	Miharu.H	nene.I		Miharu.H	AKIHO.B		Miharu.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre		Back & Arm 🌱			Basic 🌱
NAOMI.T	nene.I	NAOMI.T		Miharu.H			AKIHO.B
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Release&Strength	Basic 🌱					
	Miharu.H	nene.I					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🌱						
	nene.I						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio				Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Animal Stretch	Hip & Leg 🌱
Miharu.H				AKIHO.B	nene.I	Miharu.H	AKIHO.B
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱				Release&Strength	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Shape up waist
AKIHO.B				Miharu.H	Miharu.H	Miharu.H	Saya.N
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌱				Basic 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Leg Lines
AKIHO.B				AKIHO.B	Miharu.H	AKIHO.B	Saya.N

pilates K 大森店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/10/4 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Leg Lines	Waist 🌱		Shape up waist	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱
Saya.N	nene.I		Saya.N	nene.I		AKIHO.B
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip Punch	Basic 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱
Saya.N	AKIHO.B		AKIHO.B	nene.I		Miharu.H
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Leg Lines			Animal Stretch
nene.I	nene.I		Saya.N			Miharu.H
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱					
nene.I	AKIHO.B					
17:30 ~ 18:30						
Pilates Barre						
Saya.N						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Pilates Barre	Leg Lines	Basic 🌱	Back & Arm 🌱
			Saya.N	Saya.N	nene.I	nene.I
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Pilates Cardio	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre
			Miharu.H	AKIHO.B	Saya.N	Miharu.H
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back & Arm 🌱	Hip Punch	Leg Lines	Waist 🌱
			Miharu.H	Saya.N	Saya.N	nene.I

🌱 : 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。