

| pilates K 大森店  |               | 【 10/01 ~ 10/08 】 |                          |                | スケジュール |               |                  | 2025/9/15 | 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 🌱       | Back & Arm 🌱             | Pilates Cardio |        | Basic 🌱       | Waist 🌱          |           |    |
| Saya.N         |               | AKIHO.B           | nene.I                   | 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        | Saya.N           |           |    |
| 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            |                          |                |        | Saya.N        | 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 🌱           |                          |                |        | Hip & Leg 🌱   | Back & Arm 🌱     |           |    |
| AKIHO.B        | nene.I        | NAOMI.T           |                          |                |        | Saya.N        | nene.I           |           |    |

| pilates K 大森店  |                          | 【 10/09 ~ 10/16 】 |                  |       | スケジュール                   |                  |               | 2025/9/15 | 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

2025/9/15 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

2025/9/15 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 |               |       |                |               |               |                |
| Reset Flow    |               |       |                |               |               |                |
| 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     | Reset Flow    | 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。