

pilates K上大岡店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/09/20	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 Hip & Leg special Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chisaki.S		10:30 ~ 11:30 Waist Lina.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Basic Lina.F	close
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Mio.I	12:00 ~ 13:00 Basic amane.f		12:30 ~ 13:00 Shape up waist yume.N	12:00 ~ 13:00 Basic Lina.F	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuka.F	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Hana.S		13:30 ~ 14:30 Basic Lina.F	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg special Yuka.F	14:30 ~ 15:30 Waist Lina.F	
					15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Chisaki.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg special Yuka.F	
					16:30 ~ 17:30 Basic Lina.F		
					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Chisaki.S		
	18:00 ~ 19:00 Basic Lina.F	18:00 ~ 19:00 Waist amane.f	18:00 ~ 19:00 Body Balance Sae	18:00 ~ 19:00 jump to burn Hana.S			
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist yume.N	19:30 ~ 20:30 Basic Lina.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg special Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Waist Amane.f			
	21:00 ~ 22:00 Waist Lina.F	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Chisaki.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Sae	21:00 ~ 22:00 Basic amane.f			

pilates K上大岡店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/09/20	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 Waist amane.f	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mio.I		10:30 ~ 11:30 Back & Arm U.	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Hana.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Chisaki.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic amane.f
12:00 ~ 13:00 Basic Lina.F	12:00 ~ 13:00 Release&Strength amane.f		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg special Yuka.F	12:00 ~ 13:00 Release&Strength amane.f	12:30 ~ 13:30 Waist amane.f		12:00 ~ 13:00 Body Balance Sae
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chisaki.S	13:30 ~ 14:30 Basic Chisaki.S		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Elly	13:30 ~ 14:30 Basic Lina.F	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Chisaki.S		13:30 ~ 14:30 jump to burn Mio.I
				15:00 ~ 16:00 jump to burn Hana.S	16:30 ~ 17:30 Basic Lina.F		
				16:30 ~ 17:30 Waist Lina.F			
				18:00 ~ 19:00 Basic amane.f			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Chisaki.S	18:00 ~ 19:00 Basic AKIHO.B	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Minami				18:00 ~ 19:00 Waist Lina.F
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Chisaki.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuka.F	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sae	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Elly				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Sae
21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg special Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Body Balance Sae	21:00 ~ 22:00 Waist amane.f				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Chisaki.S

・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週間前までにお願しております。
・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。

pilates K上大岡店

【

09/17

～

09/24

】

スケジュール

2025/09/20

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 Back&Arm Yuka.F		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Elly	10:30 ~ 11:30 Basic Lina.F	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Atsuko.a	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Chisaki.S	10:30 ~ 11:30 Waist Lina.F
12:00 ~ 13:00 Basic amane.f		12:00 ~ 13:00 Waist Lina.F	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yuina	12:30 ~ 13:00 Hip&Leg special Yuka.F		12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.F	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Chisaki.S
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg special Yuka.F		13:30 ~ 14:30 Basic Lina.F	13:30 ~ 14:30 Body Balance Chisaki.S	14:30 ~ 15:30 Basic Yuka.F		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Chisaki.S	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yuka.F
			15:00 ~ 16:00 Waist Lina.F	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Atsuko.a		15:00 ~ 16:00 Release&Strength amane.f	
			16:30 ~ 17:30 jump to burn Mio.I			16:30 ~ 17:30 Hip&Leg special Yuka.F	
			18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Chisaki.S			18:00 ~ 19:00 Waist amane.f	
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Elly	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg special Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Basic amane.f					18:00 ~ 19:00 Basic amane.f
19:30 ~ 20:30 Waist Lina.F	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Elly					19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Mio.I
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Elly	21:00 ~ 22:00 Release&Strength amane.f	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yuka.F					21:00 ~ 22:00 jump to burn Mio.I

pilates K上大岡店

【

09/25

～

09/28

】

スケジュール

2025/09/20

更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg special Yuka.F	10:30 ~ 11:30 jump to burn yume.N	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Chisaki.S		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Minami
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Sae	12:00 ~ 13:00 Basic Lina.F	12:30 ~ 13:30 Basic amane.f		12:00 ~ 13:00 jump to burn Minami
	13:30 ~ 14:30 Basic amane.f	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Chisaki.S	14:30 ~ 15:30 Waist Lina.F		13:30 ~ 14:30 Release&Strength amane.f
		15:00 ~ 16:00 Waist amane.f	16:30 ~ 17:30 Body Balance Chisaki.S		
		16:30 ~ 17:30 Back&Arm Chisaki.S			
		18:00 ~ 19:00 Release&Strength amane.f			
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Body Balance Chisaki.S				18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.F
19:30 ~ 20:30 Body Balance Chisaki.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sae				19:30 ~ 20:30 Shape up waist yume.N
21:00 ~ 22:00 Basic Lina.F	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Hana.S				21:00 ~ 22:00 Body Balance Chisaki.S

・体験可能レッスン
・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週間前までにお願いたします。
・レッスン開始前1時間前までキャンセルは可能となります。
※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。