

2025/11/21 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
jump to burn	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Pilates Cardio				
Nozomi.K	AKIHO.B		nene.I	nene.I		nene.I	Miharu.h				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Pilates Barre	Pilates Cardio		Animal Stretch	Shape up waist		Basic 🏊	Waist 🏊				
Saya.N	Miharu.h		Miharu.h	Saya.N		nene.I	nene.I				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Waist 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊			Animal Stretch	Back & Arm 🏊				
Nozomi.K	AKIHO.B		nene.I			Miharu.h	nene.I				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00				
Basic 🏊	Release&Strength		close	close	close	close	Hip & Leg 🏊				
nene.I	Miharu.h						Miharu.h				
	close								17:30 ~ 18:30		
17:30 ~ 18:30							Stretch & Conditioning 🏊				
Leg Lines							Miharu.h				
Saya.N											
close							close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Hip Punch	Basic 🏊	Leg Lines	Hip & Leg 🏊
	Saya.N							AKIHO.B	Saya.N	AKIHO.B	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Back & Arm 🏊	Body Balance	Basic 🏊	Pilates Cardio	close							
nene.I	MOMOKA.K	AKIHO.B	Miharu.h								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Stretch & Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊	Hip Punch	Basic 🏊								
Saya.N	AKIHO.B	Saya.N	AKIHO.B								

2025/11/21 更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14		11/15	11/16	
日	月	火	水	木	金		土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30	11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️		Shape up waist	Leg Lines	
nene.I		AKIHO.B	AKIHO.B		nene.I		Miharu.h	Saya.N	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00	13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Basic 🏋️‍♀️	Leg Lines		Hip & Leg 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	
Nozomi.K		AKIHO.B	Saya.N		AKIHO.B		AKIHO.B	nene.I	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist 🏋️‍♀️		Release&Strength	close		Back & Arm 🏋️‍♀️		Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	Shape up waist	
nene.I		Miharu.h			nene.I		Miharu.h	Saya.N	
16:30 ~ 17:30							15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Pilates Barre		close			close		Pilates Cardio	Waist 🏋️‍♀️	
Nozomi.K							Miharu.h	nene.I	
close			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Waist 🏋️‍♀️		Pilates Barre	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Shape up waist		
		nene.I	Miharu.h	AKIHO.B	Saya.N				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Pilates Cardio	Waist 🏋️‍♀️	Animal Stretch	Hip & Leg 🏋️‍♀️				
		Miharu.h	nene.I	Miharu.h	AKIHO.B				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Pilates Barre				
		Miharu.h	nene.I	AKIHO.B	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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/21 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Shape up waist	Pilates Barre		Basic 🌱	Hip Punch	Waist 🌱		
	Saya.N	Miharu.h		AKIHO.B	Saya.N	nene.I		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Leg Lines	Basic 🌱		Hip Punch	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
	Saya.N	nene.I		Saya.N	AKIHO.B	nene.I		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic 🌱	close		Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
	AKIHO.B			Saya.N	nene.I	AKIHO.B		
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	close			close	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
					AKIHO.B	AKIHO.B		
					17:30 ~ 18:30			
						Back & Arm 🌱		
					nene.I			close
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Release&Strength		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			
	Miharu.h		AKIHO.B	Miharu.h	AKIHO.B			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Shape up waist	Waist 🌱				
Saya.N	Miharu.h	Saya.N	nene.I					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Cardio	Animal Stretch	Back & Spine	Back & Arm 🌱					
Miharu.h	Miharu.h	Miharu.h	nene.I					

pilates K 大森店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/11/21 更新

11/25		11/26		11/27		11/28		11/29		11/30	
火		水		木		金		土		日	
10:30 ~	11:30	10:30 ~	11:30	close		10:30 ~	11:30	10:30 ~	11:30	10:30 ~	11:30
Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱				Release&Strength		Back & Arm 🌱		Back & Spine	
AKIHO.B		Saya.N				Miharu.h		Miharu.h		Miharu.h	
12:00 ~	13:00	12:30 ~	13:30			12:00 ~	13:00	12:00 ~	13:00	12:30 ~	13:30
Waist 🌱		Shape up waist				Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio		Waist 🌱	
nene.I		Saya.N				AKIHO.B		Miharu.h		nene.I	
13:30 ~	14:30					13:30 ~	14:30	13:30 ~	14:30	14:30 ~	15:30
Hip & Leg 🌱		close				Pilates Cardio		Basic 🌱		Animal Stretch	
AKIHO.B						Miharu.h		AKIHO.B		Miharu.h	
								15:00 ~	16:00	16:30 ~	17:30
close				close		Release&Strength		Leg Lines			
						Miharu.h		Saya.N			
						17:30 ~		18:30			
						Hip & Leg 🌱					
						AKIHO.B		close			
18:00 ~	19:00			18:00 ~	19:00	18:00 ~	19:00			close	
Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Shape up waist		Basic 🌱					
nene.I		nene.I		Miharu.h		nene.I					
19:30 ~	20:30	19:30 ~	20:30	19:30 ~	20:30	20:30					
Pilates Barre		Pilates Cardio		Stretch & Conditioning 🌱		Back & Spine					
Saya.N		Miharu.h		Miharu.h		Miharu.h		close			
21:00 ~	22:00	21:00 ~	22:00	21:00 ~	22:00	21:00 ~	22:00				
Hip Punch		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱					
Saya.N		nene.I		nene.I		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。