

pilates K 大森店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/23 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 Nozomi.K	Hip&Leg AKIHO.B		Basic nene.I	Waist nene.I		Back&Arm nene.I	Pilates Cardio 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 Saya.N	Pilates Cardio Miharu.h		Animal Stretch Miharu.h	Shape up waist Saya.N		Basic nene.I	Waist nene.I								
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30								
Waist Nozomi.K	Basic AKIHO.B		Waist nene.I	close		Animal Stretch Miharu.h	Back&Arm nene.I								
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00									
Basic nene.I	Release&Strength Miharu.h		close			close	Hip&Leg Miharu.h								
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30								
Leg Lines Saya.N							Stretch&Conditioning Miharu.h								
close	close						close								
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00									
			Hip Punch Saya.N	Basic AKIHO.B	Leg Lines Saya.N	Hip&Leg AKIHO.B									
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
			Back&Arm nene.I	Body Balance MOMOKA.K	Basic AKIHO.B	Pilates Cardio Miharu.h									
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
			Stretch&Conditioning Saya.N	Hip&Leg AKIHO.B	Hip Punch Saya.N	Basic AKIHO.B									

pilates K 大森店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/23 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 nene.I		Hip&Leg AKIHO.B	Basic AKIHO.B		Waist nene.I	Shape up waist Miharu.h	Leg Lines 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 Nozomi.K		Basic AKIHO.B	Leg Lines Saya.N		Shape up waist Saya.N	Hip&Leg AKIHO.B	Basic nene.I
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist nene.I		Release&Strength Miharu.h	close		Back&Arm nene.I	Stretch&Conditioning Miharu.h	Shape up waist Saya.N
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Pilates Barre Nozomi.K					Hip Punch Saya.N	Waist nene.I	
					17:30 ~ 18:30	close	
					Basic AKIHO.B		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Waist nene.I	Pilates Barre Miharu.h	Hip&Leg AKIHO.B	Basic AKIHO.B		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Pilates Cardio Miharu.h	Waist nene.I	Animal Stretch Miharu.h	Hip&Leg AKIHO.B		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Basic Miharu.h	Back&Arm nene.I	Basic AKIHO.B	Pilates Barre Saya.N		

・休職可能レッスン
・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時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 大森店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/23

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

pilates K 大森店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/23

更新

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

・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、体験可能レッスンとなります。
※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。