

2025/10/14 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					
Animal Stretch	Hip & Leg 🦵		Basic 🦵	Waist 🦴		Back & Arm 🦵	Pilates Cardio					
Miharu.h	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	Hip & Leg 🦵		Basic 🦵	Waist 🦴					
Saya.N	Miharu.h		Miharu.h	AKIHO.B		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					
Release&Strength	Basic 🦵		Waist 🦴			Animal Stretch	Back & Arm 🦵					
Miharu.h	AKIHO.B		nene.I			Miharu.h	nene.I					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00				
Basic 🦵	Release&Strength							Hip & Leg 🦵				
nene.I	Miharu.h							Miharu.h				
	close											
												17:30 ~ 18:30
												Leg Lines
Saya.N												
				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 🦵			Shape up waist			Basic 🦵	Pilates Cardio					
nene.I			Saya.N			AKIHO.B	Miharu.h					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00						
Stretch & Conditioning 🦵	Leg Lines		Hip Punch	Basic 🦵								
Saya.N	Saya.N		Saya.N	AKIHO.B								

2025/10/14 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
Hip Punch		Basic👉	Leg Lines		Shape up waist		Hip&Leg👉	Basic👉
Saya.N		AKIHO.B	Saya.N		Saya.N		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					Hip Punch	Waist👉
Saya.N							Saya.N	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	close
	Waist👉		Pilates Barre	Hip&Leg👉	Basic👉			
	nene.I		Miharu.h	AKIHO.B	AKIHO.B			
	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

2025/10/14 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	Release&Strength		
	Saya.N	Miharu.h		AKIHO.B	Saya.N	AKIHO.B		
	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	nene.I		
					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

2025/10/14 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 🌱			Reset Flow		
AKIHO.B			Saya.N						AKIHO.B			Miharu.h			Saya.N		
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		
close									close			Release&Strength			Leg Lines		
						AKIHO.B						Saya.N					
						17:30						～	18:30	close			
						Hip & Leg 🌱											
						AKIHO.B											
18:00	～	19:00				18:00	～	19:00	18:00	～	19:00	18:00	～	19:00	close		
Back & Arm 🌱						Waist 🌱			Shape up waist			Basic 🌱					
nene.I			nene.I			Saya.N			nene.I								
19:30	～	20:30	19:30	～	20:30	19:30	～	20:30	19:30	～	20:30						
Pilates Barre			Pilates Cardio			Stretch & Conditioning 🌱			Back & Spine								
Saya.N			Miharu.h			Miharu.h			Miharu.h								
21:00	～	22:00	21:00	～	22:00	21:00	～	22:00	21:00	～	22:00						
Reset Flow			Basic 🌱			Leg Lines			Waist 🌱								
Saya.N			nene.I			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。