pilat	es K 大蒜	店		[11/01	~	11/0	8]		スケジ	ュール						2025/1	0/14	更新
11/01			11/02		11/03		11/04		11/05		11/0	6	11/07		11/08				
土		日		月			火			水	木			金					
10:30 ~	11:30	10:30	~	11:30			10:30	~ 11	:30	10:30	~ 11:30			10:30) ~	11:30	10:30	~	11:30
Animal Stretch		Hip & Leg ⊌				Basic 🔰		Waist 🄰					Back & Arm 🤰			Pilates Cardio			
Miharu.h		AKIHO.B		3			nene.I			ne	ne.l		nene.l				Miharu.l	n	
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	1		Miharu.h		AKIHO.B						nene.l					
13:30 ~	14:30	14:30	~	15:30			13:30	~ 14	:30]		13:30	~	14:30	13:30	~	14:30
Release&Str	Release&Strength Basic 1		ı			Waist 🔰						Animal Stretch			Back & Arm 🔰		n 🔰		
Miharu.l	h	AKIHO.B			B nene.I				close				Miharu.h			nene.l			
15:00 ~	16:00	16:30	~	17:30												15:00	~	16:00	
Basic	Basic V R		Release&Strength												Hip & Leg <mark></mark> ✓		¥		
nene.I		Miharu.h				close							Miharu.h	n					
17:30 ~ 18:30 Leg Lines					close	close							close	2	17:30 Stretch &		18:30		
Saya.N																		Miharu.h	1
							18:00	~ 19	:00	18:00	~ 19:00	18:00 ~	19:00	18:00	, ~	19:00			
			close				Hip Punch		Basic ⊌		Leg Li Saya	Hip & Leg ⊌							
							19:30	~ 20	:30	19:30	~ 20:30	19:30 ~	20:30	19:30	, ~	20:30	1		
close						Back & Arm 🤰		Shape up waist		Basic 🔰		Pilates Cardio			close				
							nene.l		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		Sa	ya.N	Saya	.N		AKIHO.	В			

pilates K 大森/	吉【	11/09 ~	11/16	スケジュール			2025/10/14 更新
11/09 11/10		11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
H	月	火	水	*	金	±	ш
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🔰		Hip & Leg ¥	Basic 🔰		Waist 🄰	Shape up waist	Leg Lines
nene.l		AKIHO.B	AKIHO.B		nene.l	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.l
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist 🄰		Release&Strength			Back & Arm 🤰	Stretch & Conditioning	Shape up waist
nene.l		Miharu.h		close	nene.l	Miharu.h	Saya.N
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Pilates Barre						Hip Punch	Waist 🔰
Saya.N	Saya.N		close			Saya.N	nene.l
	close	close			close	17:30 ~ 18:30 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 🔰		close
		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 ¥	close	
		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.l	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時間前迄にお願いしております。 ・レッスン限数時刻時間前を切ってのキャンセルは時間分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。

+	11/18					11/20	11/2	1		11/22			11/23		11/24
1	火		11/19 7k			木	金			±			E		月
10:30		11:30	10:30 ~	11:30		-11-	10:30 ~		10:30		11:30	10:30		11:30	,,
Shape up waist			Pilates Ba	ırre			Basic	Basic 🔰			Hip Punch				
s	Saya.N			Miharu.h				AKIHO.B					AKIHO.	В	
12:00	12:00 ~ 13:00			13:30			12:00 ~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	
Leg	g Lines	3	Basic	ı			Hip Pu	ınch	В	asic 🔰		Вас	k & An	m 🔰	
	-		nene.l				Saya	.N	А	кіно.в			nene.l	l	
13:30	~	14:30					13:30 ~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	
Ва	sic 🔰						Stretch & Con	ditioning 🔰	W	Vaist 🔰		Hiş	p&Leg	g 🔰	
AK	(ІНО.В				С	lose	Saya	.N							
									15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	
											Hip & Leg ¥		Basic		
			close								AKIHO.B			l	
c	close						clos	se	17:30 ~ 18:30						close
18:00	~	19:00	18:00 ~	19:00	18:00	~ 19:0	18:00 ~	19:00		110110.1		ł			
						- 1		-1					close	2	
Mi	haru.h		AKIHO.B					AKIHO.B							
19:30	~	20:30	19:30 ~	20:30	19:30	~ 20:3	19:30 ~	20:30							
Hip & Leg 🔰			Stretch & Conditioning		Shape up waist		Waist	Waist 🔰			close				
21:00	~	22:00	21:00 ~	22:00	21:00	~ 22:0	21:00 ~	22:00							
Pilate	Pilates Cardio			Animal Stretch		Back & Spine		Back & Arm 🔰							
	12:00 Leg S 13:30 Ba AH C 18:00 Release Mi 19:30 Hipa S 21:00 Pilate	Saya.N 12:00 ~ Leg Lines Saya.N 13:30 ~ Basic AKIHO.B close 18:00 ~ Release&Stre Miharu.h 19:30 ~ Hip & Leg Saya.N 21:00 ~	Saya.N 12:00 ~ 13:00 Leg Lines Saya.N 13:30 ~ 14:30 Basic AKIHO.B 18:00 ~ 19:00 Release&Strength Miharu.h 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Saya.N 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio	Saya.N Miharu.1 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ Leg Lines Basic □ Saya.N nene.1 13:30 ~ 14:30 Basic □ AKIHO.B Close Close Close 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ Release&Strength Hip &Leg Miharu.h AKIHO.E 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ Hip &Leg □ Stretch &Condit Saya.N Miharu.1 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ Pilates Cardio Animal Str	Saya.N Milharu.h 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:30 Leg Lines Basic Saya.N nene. 13:30 ~ 14:30 Basic AKIHO.B Close Close Close 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 Release&Strength Hip & Leg Milharu.h AKIHO.B 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Saya.N Milharu.h 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Animal Stretch	Saya.N Miharu.h 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:30 Leg Lines Basic Saya.N nene.J 13:30 ~ 14:30 Basic AKIHO.B Close Close Close 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 18:00 Release&Strength Hip&Leg Back Miharu.h AKIHO.B Million 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 Hip&Leg Stretch&Conditioning Shape Saya.N Miharu.h S 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Animal Stretch Back Back Miharu.h S	Saya.N Miharu.h 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:30 Leg Lines Basic	Saya.N	Saya.N	Saya.N	Saya.N	Saya.N	Saya.N	Says.N	Saya.N

更新

pilate	s K 大森	店		ľ	11/2	25	~	11/	30]	スケ	ジュ	ール				2025
11/25 11/26				11/27			11/28			11/29							
火		水			*			金				±					
10:30 ~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	
Basic 🔰		Stretch & Conditioning						Relea	se&St	ength	Back & Arm 🔰			Reset Flow			
AKIHO.B			Saya.N					AKIHO.B			N	/liharu.l	1		Saya.N		
12:00 ~	13:00	12:30	~	13:30	3:30				~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	,
Waist	•	Shape up waist						Hij	p&Leg	¥	Pilates Cardio			Waist 🔰			
nene.	ı		Saya.N						AKIHO.I	3	N	Miharu.l	1		nene.l		
13:30 ~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	
Hip&Le	g 🔰							Pilates Cardio			Basic 🔰			Animal Stretch			
AKIHO	.В				close			Miharu.h			-	KIHO.	3	N	/liharu.	h	
											15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	
											Release&Strength			Leg Lines			
		١,	close									KIHO.	3	;	Saya.N	l	
close									close		17:30 ~ 18:30 Hip&Leg ⊌						
												KIHO.I	3				
18:00 ~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	- '		-				
Back & A	1	Waist			Shape up waist			Basic V									
nene.I			nene.l		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			close						
Saya.	N		/liharu.l	h	Miharu.h			Miharu.h									
21:00 ~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00							
Reset F	low	В	asic	1	Le	Leg Lines			V aist								
Saya.N		1	nene.l			Saya.N			nene.l		1			l			

Saya.N nene.l Saya.N nene.l Saya.N nene.l Saya.N nene.l W 体験可能レツスン・クラスの極期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時間前を切ってのキャンセルは時間外チ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。