

pilatesK 上大岡店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/14 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
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	
	Leg Lines	Basic 🌱		Body Balance	Basic 🌱	Leg Lines		
	Yuka.F	Amane.f		Chisaki.S	Chisaki.S	Yuka.F		
	12:00 13:00	12:00 13:00		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30		
	Release&Strength	Shape up waist		Waist spXmas 🌱	Waist 🌱	Body Balance		
	Amane.f	yume.N		Rina.T	Rina.T	Chisaki.S		
	13:30 14:30	13:30 14:30		13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30		
	Back &Arm 🌱	Release&Strength		Basic 🌱	jump to burn	Hip Punch		
	Yuka.F	Amane.f		Chisaki.S	yume.N	Yuka.F		
	close	close		close	close	15:00 16:00		16:30 17:30
						Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱
						Chisaki.S		Chisaki.S
						16:30 17:30		close
						Waist spXmas 🌱		
						Rina.T		
	18:00 19:00	18:00 19:00		18:00 19:00	18:00 19:00	close		
	Body Balance	jump to burn		Basic 🌱	Waist spXmas 🌱			
	Chisaki.S	yume.N		Amane.f	Rina.T			
19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30					
Waist spXmas 🌱	Body Balance	Waist spXmas 🌱	Hip & Leg 🌱					
Rina.T	Chisaki.S	Rina.T	Amane.f					
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	close			
Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Leg Lines	Pilates Barre					
Chisaki.S	Rina.T	Yuka.F	yume.N					

pilatesK 上大岡店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30
Release&Strength	Hip Punch		Waist spXmas 🌱	jump to burn	Release&Strength		jump to burn
Amane.f	Yuka.F		Rina.T	yume.N	Amane.f		yume.N
12:00 13:00	12:00 13:00		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		jump to burn	Waist spXmas 🌱	jump to burn		Hip Punch
Yuka.F	Amane.f		yume.N	Rina.T	yume.N		Yuka.F
13:30 14:30	13:30 14:30		13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30		13:30 14:30
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Leg Lines	Pilates Barre	Basic 🌱		Basic 🌱
Chisaki.S	Yuka.F		Yuka.F	yume.N	Amane.f		Chisaki.S
close	close		close	15:00 16:00	16:30 17:30		close
				Leg Lines	Waist spXmas 🌱		
				Yuka.F	Rina.T		
				16:30 17:30			
		Back & Arm 🌱					
		Rina.T					
18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	close	18:00 19:00		
Back & Arm 🌱	Body Balance	Leg Lines	Hip & Leg 🌱		Release&Strength		
Yuka.F	Chisaki.S	Yuka.F	Amane.f		Amane.f		
19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30		19:30 20:30		
Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Release&Strength	Basic 🌱		Waist spXmas 🌱		
Chisaki.S	Rina.T	Amane.f	Yuka.F		Rina.T		
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	close	21:00 22:00		
Waist spXmas 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength		Basic 🌱		
Rina.T	Chisaki.S	Yuka.F	Amane.f		Amane.f		

🌱：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。

pilatesK 上大岡店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/14 更新							
12/17		12/18		12/19		12/20		12/21		12/22		12/23		12/24	
水		木		金		土		日		月		火		水	
10:30	11:30	close	10:30	11:30	10:30	11:30	10:30	11:30	close	close	close	10:30	11:30	10:30	11:30
Stretch & Conditioning 🌱			Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Waist spXmas 🌱					Pilates Barre		jump to burn	
Chisaki.S			Amane.f		Rina.T		Rina.T					Amane.f		yume.N	
12:00	13:00		12:00	13:00	12:00	13:00	12:30	13:30				12:00	13:00	12:00	13:00
Basic 🌱			Back & Arm 🌱		Body Balance		Basic 🌱					Leg Lines		Waist spXmas 🌱	
Amane.f			Rina.T		Chisaki.S		Chisaki.S					Yuka.F		Rina.T	
13:30	14:30		13:30	14:30	13:30	14:30	14:30	15:30				13:30	14:30	13:30	14:30
jump to burn			Release&Strength		Waist spXmas 🌱		Back & Arm 🌱					Release&Strength		Basic 🌱	
yume.N			Amane.f		Rina.T		Rina.T					Amane.f		Chisaki.S	
close			close	close	15:00	16:00	16:30	17:30				close	close	close	close
		Basic 🌱			Stretch & Conditioning 🌱										
		Chisaki.S			Chisaki.S										
		16:30			17:30	close									
		jump to burn													
		MISAKI.T													
		18:00			19:00										
18:00 19:00		18:00 19:00		18:00 19:00		18:00 19:00		18:00 19:00							
Waist spXmas 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Pilates Barre							
Rina.T		Yuka.F		Chisaki.S		Chisaki.S		Amane.f							
19:30	20:30	19:30	20:30	19:30	20:30	close	19:30	20:30	19:30	20:30					
Hip Punch		Basic 🌱		jump to burn			Reset Flow		Hip & Leg 🌱						
Yuka.F		Amane.f		yume.N			Yuka.F		Chisaki.S						
21:00	22:00	21:00	22:00	21:00	22:00		21:00	22:00	21:00	22:00					
Back & Arm 🌱		Leg Lines		Body Balance			Basic 🌱		Reset Flow						
Rina.T		Yuka.F		Chisaki.S		Chisaki.S		Yuka.F							

pilatesK 上大岡店		【 12/25 ~ 12/31 】		スケジュール		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	close	close	close
	Reset Flow	Basic 🌱	Hip Punch			
	Yuka.F	Amane.f	Yuka.F			
	12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30			
	jump to burn	Leg Lines	Back & Arm 🌱			
	yume.N	Yuka.F	Chisaki.S			
	13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30			
	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Pilates Barre			
	Yuka.F	Rina.T	Amane.f			
	close	15:00 16:00	16:30 17:30			
		Shape up waist	Body Balance			
		yume.N	Chisaki.S			
		16:30 17:30	close			
		Reset Flow				
		Yuka.F				
		18:00 19:00				
		Release&Strength				
	Amane.f					
	18:00 19:00	18:00 19:00	close			
	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱				
Rina.T	Amane.f					
19:30 20:30	19:30 20:30					
Stretch & Conditioning 🌱	Waist spXmas 🌱					
Chisaki.S	Rina.T					
21:00 22:00	21:00 22:00	close				
Back & Arm 🌱	Release&Strength					
Rina.T	Amane.f					

🌱 : 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時間前迄を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。