

pilatesK 上大岡店		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/12/24 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	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	
Amane.f		Yuka.F		close		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		close					
								Back&Arm							
								Rina.T							
								18:00 19:00							
Basic		Yuka.F													
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				21:00 22:00					
Body Balance		Basic		Back&Arm		Release&Strength		close		Basic					
Chisaki.S		Chisaki.S		Yuka.F		Amane.f				Amane.f					

・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週間前までにお申し込みしております。
 ・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		2025/12/24 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	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
	Basic			Stretch & Conditioning					
	Chisaki.S			Chisaki.S					
	16:30 17:30			close					
	jump to burn								
	MISAKI.T								
	18:00 19:00								
	Hip & Leg								
	Chisaki.S			close					
	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	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				
	Hana.S	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				close
		Waist	Body Balance				
		Rina.T	Chisaki.S				
		16:30 17:30					
		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						
Chisaki.S	Rina.T						
21:00 22:00	21:00 22:00						
Back&Arm	Release&Strength						
Rina.T	Amane.f						

・休職可能レッスン
・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週間前迄にお申し込みください。
・レッスン開始時間1時間前迄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。