

pilatesK 大森店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/18 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	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
		Shape up waist		Basic	Animal Stretch	Hip Punch			
		Saya.N		AKIHO.B	Miharu.H	Saya.N			
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Hip & Leg		Pilates Cardio	Basic	Back &Arm			
		AKIHO.B		Miharu.H	nene.I	nene.I			
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
		Hip & Leg		Release&Strength	Waist spXmas				
		AKIHO.B		Miharu.H	nene.I				
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
				Waist spXmas	Pilates Barre				
		nene.I		Saya.N					
				17:30 ~ 18:30					
		Back &Arm							
		Miharu.H							
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Back &Arm		Waist spXmas	Leg Lines				
		nene.I		nene.I	Saya.N				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Basic	Hip Punch	Release&Strength							
AKIHO.B	Saya.N	Miharu.H							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist spXmas	Leg Lines	Shape up waist							
nene.I	Saya.N	Saya.N							

pilatesK 大森店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/18 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	
Waist spXmas 🍷		Hip & Leg 🍷	Back & Arm 🍷	Basic 🍷		Leg Lines	Back & Spine	
nene.I		AKIHO.B	nene.I	AKIHO.B		Saya.N	Miharu.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip Punch		Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	Animal Stretch		Back & Arm 🍷	Basic 🍷	
Saya.N		AKIHO.B	AKIHO.B	Miharu.H		nene.I	AKIHO.B	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Release&Strength	jump to burn	Hip & Leg 🍷		Shape up waist		
		Miharu.H	nene.I	AKIHO.B		Saya.N		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
close	close	close	Basic 🍷	Back & Spine	close	close		
			AKIHO.B	Miharu.H				
			17:30 ~ 18:30					
			Waist spXmas 🍷					
		nene.I	close	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Leg Lines	Pilates Barre	Pilates Cardio			Waist spXmas 🍷	Hip & Leg 🍷		
Saya.N	Saya.N	Miharu.H			nene.I	AKIHO.B		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🍷	Pilates Cardio	Back & Arm 🍷	close	Basic 🍷	jump to burn			
AKIHO.B	Miharu.H	nene.I		AKIHO.B	nene.I			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Waist spXmas 🍷		Hip & Leg 🍷	Waist spXmas 🍷			
AKIHO.B	nene.I	nene.I		AKIHO.B	nene.I			

pilatesK 大森店		【 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	
	Pilates Barre	Basic 🍷	Body Balance				
	Saya.N	AKIHO.B	Miharu.H				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Hip & Leg 🍷	Shape up waist	Basic 🍷				
	AKIHO.B	Saya.N	AKIHO.B				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	Pilates Cardio				
	AKIHO.B	AKIHO.B	Miharu.H				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
	close	Hip Punch	Leg Lines				
		Saya.N	Saya.N				
		17:30 ~ 18:30					
		Pilates Barre					
		Saya.N					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				close
	Shape up waist	Back & Arm 🍷					
	Saya.N	nene.I					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Waist spXmas 🍷	Basic 🍷						
nene.I	nene.I						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🍷	Hip Punch						
nene.I	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時間前まで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。