

pilatesK 上大岡店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/26 更新		
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30	close	
		Pilates Barre	Basic		Waist	jump to burn		
		Amane.F	Yuka.F		Makana.K	yun		
		12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00		
		Back & Arm	Waist		Release&Strength	Basic		
		Yuka.F	Amane.F		Amane.F	Chisaki.S		
		13:30 14:30	14:30 15:30		13:30 14:30	13:30 14:30		
		Release&Strength	Leg Lines		Back & Arm	Pilates Barre		
		Amane.F	Yuka.F		Makana.K	yun		
		15:00 16:00	16:30 17:30		close			
		Reset Flow	Release&Strength					
		Yuka.F	Amane.F					
		16:30 17:30	close					
		Waist						
		Amane.F						
		18:00 19:00						
		Hip & Leg						
		Yuka.F						
		close						
					18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	
					Basic	Waist	Hip & Leg	
					Amane.F	Amane.F	Haruna.H	
					19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	
					jump to burn	Back & Arm	Reset Flow	
					Minami	Chisaki.S	Yuka.F	
		21:00 22:00	21:00 22:00		21:00 22:00			
		Pilates Barre	Release&Strength		Basic			
		Minami	Amane.F		Haruna.H			

pilatesK 上大岡店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール				
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	
Waist 🏊	Release&Strength	Hip Punch		Reset Flow	Basic 🏊		Reset Flow	
Amane.F	Amane.F	Yuka.F		Yuka.F	Amane.F		Kanami	
12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00		12:00 13:00	
Pilates Barre	Reset Flow	Body Balance		Back & Arm 🏊	Hip Punch		Waist 🏊	
Amane.F	Yuka.F	Chisaki.S		Chisaki.S	Yuka.F		Amane.F	
13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30		13:30 14:30	13:30 14:30		13:30 14:30	
Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊		jump to burn	
Chisaki.S	Amane.F	Yuka.F		Yuka.F	Amane.F		Kanami	
close	15:00 16:00	16:30 17:30		close	close		close	close
	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🏊						
	Yuka.F	Chisaki.S						
	16:30 17:30							
	Hip & Leg 🏊							
	Ryoka.a							
	18:00 19:00							
Basic 🏊								
Yuka.F								
18:00 19:00	close	close		18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	
Back & Arm 🏊				Body Balance	Back & Arm 🏊	jump to burn	Hip Punch	
Yuka.F				Chisaki.S	Yuka.F	Misaki.T	Yuka.F	
19:30 20:30				19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	
Body Balance				Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Release&Strength	
Chisaki.S				Chisaki.S	Ryoka.a	Yuka.F	Amane.F	
21:00 22:00				21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	
Hip Punch				Hip & Leg 🏊	Leg Lines	Back & Arm 🏊	Leg Lines	
Yuka.F				Ryoka.a	Yuka.F	Misaki.T	Yuka.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。

pilatesK 上大岡店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/26 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
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	
Hip & Leg 🌱	Release&Strength		Basic 🌱	Waist 🌱		Hip Punch	Leg Lines	
Chisaki.S	Amane.F		Chisaki.S	Amane.F		Yuka.F	mai.T	
12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00		12:00 13:00	12:00 13:00	
Pilates Barre	Hip & Leg 🌱		Pilates Barre	jump to burn		Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	
Amane.F	yume.N		Amane.F	yume.N		Chisaki.S	Chisaki.S	
13:30 14:30	14:30 15:30		13:30 14:30	13:30 14:30		13:30 14:30	13:30 14:30	
Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		jump to burn	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
Chisaki.S	Amane.F		yume.N	Chisaki.S		Yuka.F	mai.T	
15:00 16:00	16:30 17:30		15:00 16:00	15:00 16:00		close	close	15:00 16:00
Basic 🌱	jump to burn	Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
Amane.F	yume.N	Chisaki.S	Amane.F	Chisaki.S				
16:30 17:30	close	16:30 17:30	16:30 17:30	16:30 17:30	16:30 17:30			
Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance				
Chisaki.S		Amane.F	yume.N	Chisaki.S				
18:00 19:00		18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00			
jump to burn		Hip & Leg 🌱	Body Balance	jump to burn				
yume.N		yume.N	Chisaki.S	yume.N				
close		close	close	close	18:00 19:00			18:00 19:00
					Pilates Barre	Back & Arm 🌱		
					yun	Chisaki.S		
					19:30 20:30	19:30 20:30		
	Hip & Leg 🌱				jump to burn			
	Minami				yume.N			
21:00 22:00	21:00 22:00							
jump to burn	Basic 🌱							
yun	Amane.F							

pilatesK 上大岡店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30		
Basic 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Pilates Barre	Release&Strength		
Chisaki.S		Amane.F	Yuka.F		Amane.F	Amane.F		
12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00		12:00 13:00	12:00 13:00		
Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Release&Strength		Basic 🌱	Hip Punch		
Yuka.F		Yuka.F	Amane.F		Yuka.F	Yuka.F		
14:30 15:30		13:30 14:30	13:30 14:30		13:30 14:30	13:30 14:30		
Body Balance		Pilates Barre	Reset Flow		Release&Strength	Basic 🌱		
Chisaki.S		Amane.F	Yuka.F		Amane.F	Amane.F		
16:30 17:30		close	close		close	close	15:00 16:00	15:00 16:00
Leg Lines							Hip & Leg 🌱	
Yuka.F							yume.N	
close							16:30 17:30	16:30 17:30
							Leg Lines	Leg Lines
							Yuka.F	Yuka.F
							18:00 19:00	18:00 19:00
							jump to burn	jump to burn
							yume.N	yume.N
close	18:00 19:00			18:00 19:00			18:00 19:00	18:00 19:00
	jump to burn	Basic 🌱	Hip Punch	Hip & Leg 🌱				
	yume.N	mai.T	Minami	yume.N				
	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30				
	Reset Flow	Waist 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱				
	Yuka.F	Amane.F	Amane.F	RIKO.M				
	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00				
Hip & Leg 🌱	Leg Lines	Waist 🌱	jump to burn					
yume.N	mai.T	Minami	yume.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。