

pilatesK 大森店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/13 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 Cardio	Back & Arm		Basic	Waist	
		Miharu.H	nene.I		Miharu.H	nene.I	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Waist	Animal Stretch		Body Balance	Basic	
		nene.I	Miharu.H		Miharu.H	AKIHO.B	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Back & Spine	Basic		Hip & Leg		
		Miharu.H	nene.I		AKIHO.B		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Body Balance				
		nene.I	Miharu.H				
		17:30 ~ 18:30					
Release&Strength							
Miharu.H							

pilatesK 大森店			【 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
Hip & Leg 🍷	Back & Spine	Hip & Leg 🍷		Hip Punch	Animal Stretch		Release&Strength
AKIHO.B	Miharu.H	AKIHO.B		Saya.N	Miharu.H		Miharu.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Spine	Basic 🍷	Pilates Cardio		Waist 🍷	Hip & Leg 🍷		Basic 🍷
Miharu.H	AKIHO.B	Miharu.H		nene.I	Saya.N		AKIHO.B
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🍷	Body Balance	Pilates Barre		Leg Lines	close	Back & Spine	
AKIHO.B	Miharu.H	Miharu.H		Saya.N		Miharu.H	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
close	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷		close		close	close
	AKIHO.B	AKIHO.B					
	17:30 ~ 18:30						
	Stretch & Conditioning 🍷						
	Miharu.H	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
18:00 ~ 19:00	close		Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Pilates Barre	Hip & Leg 🍷	
Back & Arm 🍷			AKIHO.B	AKIHO.B	Saya.N	AKIHO.B	
nene.I			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio			jump to burn	Shape up waist	Back & Arm 🍷	Waist 🍷	
Miharu.H			nene.I	Saya.N	nene.I	nene.I	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist 🍷				Basic 🍷	Leg Lines	Hip Punch	jump to burn
nene.I			AKIHO.B	Saya.N	Saya.N	nene.I	

🍷：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。

pilatesK 大森店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 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					
Pilates Workout	Waist 🌱		Pilates Cardio	jump to burn		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱					
natsumi.N	nene.I		Miharu.H	nene.I		AKIHO.B	AKIHO.B					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Leg Lines	Hip Punch		Basic 🌱	Back & Spine		Body Balance	Hip Punch					
Saya.N	Saya.N		nene.I	Miharu.H		Miharu.H	Saya.N					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Shape up waist	jump to burn		Shape up waist	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Leg Lines					
Saya.N	nene.I		Saya.N	AKIHO.B		AKIHO.B	Saya.N					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00				
Release&Strength	Hip & Leg 🌱	close	Leg Lines	Back & Arm 🌱	close	close	Basic 🌱					
natsumi.N	AKIHO.B		Saya.N	nene.I			AKIHO.B					
17:30 ~ 18:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			17:30 ~ 18:30					
			Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱								
			Miharu.H	AKIHO.B								
Basic 🌱			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Pilates Barre					
AKIHO.B			Waist 🌱	Body Balance								
			nene.I	Miharu.H			Saya.N					
close						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
			close	close		Hip Punch	Waist 🌱	close				
						Saya.N	nene.I					
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
						jump to burn	Shape up waist					
						nene.I	Saya.N					
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
						Basic 🌱	Pilates Barre					
						AKIHO.B	Saya.N					

pilatesK 大森店		【 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							
jump to burn		Pilates Barre	Body Balance		jump to burn	Leg Lines							
nene.I		Saya.N	Miharu.H		nene.I	Saya.N							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio							
AKIHO.B		nene.I	nene.I		AKIHO.B	Miharu.H							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	close		Back & Arm 🌱	Waist 🌱							
AKIHO.B		nene.I			nene.I	AKIHO.B							
16:30 ~ 17:30							15:00 ~ 16:00						
Waist 🌱		close			close	close	close	jump to burn					
nene.I								nene.I					
close												17:30 ~ 18:30	
												Hip & Leg 🌱	
										AKIHO.B			
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Basic 🌱			Leg Lines				Hip & Leg 🌱	Body Balance	close			
	AKIHO.B			Saya.N				Saya.N	Miharu.H				
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Hip Punch			Back & Arm 🌱				Pilates Cardio	Basic 🌱				
	Saya.N			nene.I				Miharu.H	AKIHO.B				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Release&Strength	Back & Spine										
AKIHO.B	Saya.N	Miharu.H	Miharu.H										

🌱 : 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。