

スケジュール

17395

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 🦵	Pilates Cardio	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 🦵	close						
	Miharu.H							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🦵	close			Hip & Leg 🦵	Basic 🦵		Pilates Barre	Hip & Leg 🦵
nene.I				AKIHO.B	AKIHO.B		Saya.N	AKIHO.B
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	
Waist 🦵				Basic 🦵	Leg Lines	Hip Punch	jump to burn	
nene.I			AKIHO.B	Saya.N	Saya.N	nene.I		

pilatesK 大森店		【 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			
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		Pilates Cardio	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			
Release&Strength	Hip & Leg 🌱	close	Leg Lines	Back & Arm 🌱	close	close	Basic 🌱			
natsumi.N	AKIHO.B		Saya.N	nene.I			AKIHO.B	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 🌱	Animal Stretch						
			nene.I	Miharu.H			Saya.N			
close			close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
						Hip Punch	Waist 🌱			
						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	Back & Spine		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 🌱	Release&Strength	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。