

スケジュール

179

pilatesK 大森店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール				
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
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	
	Release&Strength	jump to burn		Waist 🍌	Pilates Cardio	Basic 🍌		
	Miharu.H	nene.I		nene.I	Miharu.H	nene.I		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Animal Stretch	Back & Arm 🍌		jump to burn	Back & Arm 🍌	Shape up waist		
	Miharu.H	nene.I		nene.I	nene.I	Saya.N		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg 🍌	Shape up waist		Hip & Leg 🍌	Release&Strength	Waist 🍌		
	AKIHO.B	Saya.N		AKIHO.B	Miharu.H	nene.I		
		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	close	Waist 🍌		close	close	jump to burn		Pilates Barre
		AKIHO.B				nene.I		Saya.N
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
		Hip & Leg 🍌				Basic 🍌		
		AKIHO.B				AKIHO.B		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close
	Hip Punch			Hip & Leg 🍌	Basic 🍌			
	Saya.N			Saya.N	AKIHO.B			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre	close	Release&Strength	Shape up waist	close				
Saya.N		Miharu.H	Saya.N					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🍌		Back & Spine	Leg Lines					
nene.I		Miharu.H	Saya.N					

※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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14 更新							
02/17		02/18		02/19		02/20		02/21		02/22		02/23		02/24	
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	
Waist 🌈		Basic 🌈				jump to burn		Hip & Leg 🌈		Back & Spine				Back & Arm 🌈	
nene.I		nene.I				nene.I		AKIHO.B		Miharu.H				nene.I	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre		Hip Punch				Release&Strength		jump to burn		Basic 🌈				Waist 🌈	
Saya.N		Saya.N				Miharu.H		nene.I		AKIHO.B				nene.I	
13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Leg Lines		close				Basic 🌈		Basic 🌈		Pilates Cardio				Back & Spine	
Saya.N						nene.I		AKIHO.B		Miharu.H				Miharu.H	
								15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
close				close		Back & Arm 🌈		Hip & Leg 🌈		close		close			
						nene.I		AKIHO.B							
						17:30 ~ 18:30									
						Waist 🌈									
								AKIHO.B				18:00 ~ 19:00			
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00	
jump to burn		Shape up waist		Pilates Barre		Leg Lines		Pilates Cardio							
nene.I		Saya.N		Miharu.H		Saya.N		Miharu.H							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Back & Spine		Hip & Leg 🌈		Animal Stretch		Back & Arm 🌈		Leg Lines							
Miharu.H		AKIHO.B		Miharu.H		Saya.N		Saya.N							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Basic 🌈		Waist 🌈		Hip & Leg 🌈		Pilates Cardio		Hip & Leg 🌈							
Miharu.H		AKIHO.B		AKIHO.B		Miharu.H								Saya.N	

pilatesK 大森店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🌈		Shape up waist	Basic 🌈
nene.I		Saya.N	AKIHO.B
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Animal Stretch		Leg Lines	Hip Punch
Miharu.H		Saya.N	Saya.N
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
close		Release&Strength	Waist 🌈
		Miharu.H	nene.I
			15:00 ~ 16:00
		close	Back & Spine
			Miharu.H
			17:30 ~ 18:30
			Back & Arm 🌈
			nene.I
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Basic 🌈	Waist 🌈	Hip & Leg 🌈	
AKIHO.B	AKIHO.B	AKIHO.B	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip Punch	Basic 🌈	Pilates Cardio	
Saya.N	AKIHO.B	Miharu.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre	jump to burn	Basic 🌈	
Saya.N	nene.I	AKIHO.B	

🌈 : 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。