



pilatesK 上大岡店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/13 更新			
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Hip Punch		Pilates Cardio	Back & Spine		Waist	Basic	Waist				
Yuka.F		yun	yun		Haruka.A	Yuka.F	Haruka.A				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Hip & Leg		Basic	Waist		Hip Punch	Waist	Pilates Barre				
Amane.F		Amane.F	Haruka.A		Yuka.F	Haruka.A	Amane.F				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Reset Flow		Body Balance	Animal Stretch		Waist	Release&Strength	Waist				
Yuka.F		yun	yun		Haruka.A	Amane.F	Haruka.A				
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Stretch & Conditioning							Hip & Leg	Release&Strength			
Amane.F							Amane.F	Amane.F			
close							16:30 ~ 17:30	Waist			
							Haruka.A				
							18:00 ~ 19:00				
							Reset Flow				
							Yuka.F				
							18:00 ~ 19:00				
							Pilates Barre	Waist	Reset Flow	Pilates Cardio	
							Amane.F	Haruka.A	Yuka.F	yun	
							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
							Waist	Basic	Release&Strength	Back & Arm	
Haruka.A							Yuka.F	Amane.F	Yuka.F		
21:00 ~ 22:00							21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength							Hip Punch	Hip & Leg	Power up Control		
Amane.F							Yuka.F	Yuka.F	yun		

pilatesK 上大岡店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
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	
	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Back & Spine	Waist 🍌	Hip Punch		
	Yuka.F	Amane.F		yun	Haruka.A	Yuka.F		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Release&Strength	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Basic 🍌	Pilates Cardio		
	yun	Yuka.F		Haruka.A	Amane.F	yun		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip Punch	Pilates Barre		Body Balance	Animal Stretch	Basic 🍌		
	Yuka.F	Amane.F		yun	yun	Yuka.F		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist 🍌		Power up Control
						Haruka.A		yun
						16:30 ~ 17:30		close
						Hip & Leg 🍌		
						Amane.F		
						18:00 ~ 19:00		
	Body Balance	close						
	yun							
	18:00 ~ 19:00			close				
	Waist 🍌				Body Balance			
	Haruka.A				yun			
	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
	Back & Spine				Waist 🍌			
yun	Haruka.A							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		close			
Pilates Cardio	Back & Spine	Reset Flow	Release&Strength					
yun	yun	Yuka.F	Amane.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		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール					2026/02/13 更新										
03/17		03/18		03/19		03/20		03/21		03/22		03/23		03/24			
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			
Reset Flow		Release&Strength				Waist 🌿		Basic 🌿		Waist 🌿				Animal Stretch			
Yuka.F		Amane.F				Haruka.A		Amane.F		Haruka.A				yun			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00			
Waist 🌿		Basic 🌿				Power up Control		Waist 🌿		Body Balance				Back & Spine			
Haruka.A		Yuka.F				yun		Haruka.A		yun				yun			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30			
Back & Arm 🌿		Reset Flow				Basic 🌿		Pilates Cardio		Waist 🌿				Waist 🌿			
Yuka.F		Yuka.F				Amane.F		yun		Haruka.A				Haruka.A			
close		close				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close		close	
				Body Balance		Hip & Leg 🌿		Animal Stretch									
				yun		Amane.F		yun									
				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close		close							
				Waist 🌿		Waist 🌿											
				Haruka.A		Haruka.A											
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00											
				Hip & Leg 🌿		Power up Control											
				Amane.F		yun		close		close		18:00 ~ 19:00					
				Basic 🌿		Hip & Leg 🌿						Reset Flow					
Amane.F		Amane.F		Yuka.F		Yuka.F											
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30											
Waist 🌿		Power up Control		Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿											
Haruka.A		yun		Amane.F		Amane.F											
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
Release&Strength		Waist 🌿		Hip Punch		Reset Flow											
Amane.F		Haruka.A		Yuka.F		Yuka.F											

pilatesK 上大岡店		【 03/25 ~ 03/31 】				スケジュール	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️	Reset Flow		Waist 🏋️	
Yuka.F		Amane.F	Haruka.A	Yuka.F		Haruka.A	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Body Balance		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️		Hip Punch	
yun		Yuka.F	Amane.F	Haruka.A		Yuka.F	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🏋️		Release&Strength	Animal Stretch	Hip Punch		Basic 🏋️	
Yuka.F		Amane.F	yun	Yuka.F		Yuka.F	
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
	Waist 🏋️			Waist 🏋️			
	Haruka.A			Haruka.A			
	16:30 ~ 17:30			close			
	Hip & Leg 🏋️						
	Amane.F						
	18:00 ~ 19:00						
	Body Balance						
	yun						
	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Body Balance	Hip & Leg 🏋️	Animal Stretch				
Amane.F	yun	Yuka.F	yun				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30			
Waist 🏋️	Basic 🏋️	Pilates Cardio		Release&Strength			
Haruka.A	Yuka.F	yun		Amane.F			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🏋️	Power up Control	Waist 🏋️		Pilates Barre			
Amane.F	yun	Haruka.A	Amane.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。