

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/13 更新
pilatesK 上大岡店	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	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	12:30 ~ 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	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					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Stretch & Conditioning					Hip & Leg	Release&Strength		
Amane.F					Amane.F	Amene.F		
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								

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 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 close	金 10:30 ~ 11:30	土 Waist 10:30 ~ 11:30	日 Basic 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	火 Animal Stretch
Reset Flow Yuka.F	Release&Strength Amane.F			Haruka.A	Amane.F	yun	yun
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	Power up Control yun	Waist 12:00 ~ 13:00	Body Balance Haruka.A	12:00 ~ 13:00
Waist 12:00 ~ 13:00	Basic 12:00 ~ 13:00		13:30 ~ 14:30	Pilates Cardio Amane.F	Waist 13:30 ~ 14:30	Waist 14:30 ~ 15:30	Waist 13:30 ~ 14:30
Haruka.A 13:30 ~ 14:30	Yuka.F Back & Arm 13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	yun 15:00 ~ 16:00	yun 15:00 ~ 16:00	Haruka.A 16:30 ~ 17:30	Haruka.A
Yuka.F	Reset Flow Back & Arm 13:30 ~ 14:30		15:00 ~ 16:00	Body Balance yun	Hip & Leg 15:00 ~ 16:00	Animal Stretch Amane.F	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 18:00 ~ 19:00	Hip & Leg 18:00 ~ 19:00	Reset Flow Amane.F	Basic 18:00 ~ 19:00	Waist 18:00 ~ 19:00	Waist 18:00 ~ 19:00	Back & Arm 18:00 ~ 19:00 Yuka.F	Back & Arm 18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 19:30 ~ 20:30	Power up Control Haruka.A	Stretch & Conditioning yun	Waist 19:30 ~ 20:30	Hip & Leg 19:30 ~ 20:30	Power up Control Amane.F	Basic 19:30 ~ 20:30 Amane.F	Basic 19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength Amane.F	Waist 21:00 ~ 22:00	Hip Punch Haruka.A	Release&Strength Amane.F	Waist 21:00 ~ 22:00	Hip Punch Yuka.F	Reset Flow Yuka.F	Reset Flow Yuka.F

pilatesK 上大岡店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

2026/02/13 更新

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

*: 体験可レッスン

- 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。