

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 Hip Punch Yuka.F	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yun	10:30 ~ 11:30 Back & Spine yun	close	10:30 ~ 11:30 Waist J.	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Waist Haruka.A	
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Hiroyo.M		12:00 ~ 13:00 Basic Amane.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuka.F		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Yuka.F	12:00 ~ 13:00 Waist Haruka.A	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Amane.F	
14:30 ~ 15:30 Reset Flow Yuka.F		13:30 ~ 14:30 Body Balance yun	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch yun		13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Amane.F	14:30 ~ 15:30 Waist Haruka.A	
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Hiroyo.M		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yun	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yun		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yun	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Amane.F	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Amane.F
close		19:30 ~ 20:30 Waist Amane.F	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.F		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Amane.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuka.F	16:30 ~ 17:30 Waist Haruka.A	close
close		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Amane.F	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Yuka.F		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Power up Control yun	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yuka.F	
close								
close								

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

🟢: 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週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

2026/03/01 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 Yuka.F	Release&Strength Amane.F		Waist Haruka.A	Basic Amane.F	Waist Haruka.A		Animal Stretch 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 Haruka.A	Basic Yuka.F		Power up Control yun	Waist Haruka.A	Body Balance yun		Back & Spine 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 Yuka.F	Reset Flow Yuka.F		Basic Amane.F	Pilates Cardio yun	Waist Haruka.A		Waist Haruka.A
close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Body Balance yun	Hip & Leg Amane.F	Animal Stretch yun		
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		
			Waist Haruka.A	Waist Haruka.A			
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 Amane.F	Hip & Leg Amane.F	Reset Flow Yuka.F	close	close	close	Back & Arm Yuka.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Waist Haruka.A	Power up Control yun	Stretch & Conditioning Amane.F				Basic Amane.F	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Release&Strength Amane.F	Waist Haruka.A	Hip Punch Yuka.F	close	close	close	Reset Flow 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 Yuka.F		Basic Amane.F	Waist Haruka.A	Reset Flow Yuka.F		Waist Haruka.A
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Body Balance yun		Back & Arm Yuka.F	Basic Amane.F	Waist Haruka.A		Hip Punch Yuka.F
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic Yuka.F		Release&Strength Amane.F	Animal Stretch yun	Hip Punch Yuka.F		Basic Yuka.F
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Waist Haruka.A	Waist Haruka.A		
			16:30 ~ 17:30	close		
			Hip & Leg Amane.F			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre Amane.F	Body Balance yun	Hip & Leg Yuka.F	close	close	Animal Stretch yun	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Waist Haruka.A	Basic Yuka.F	Pilates Cardio yun			Release&Strength Amane.F	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg Amane.F	Power up Control yun	Waist Haruka.A	close	close	Pilates Barre 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。