

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
pilatesK 大森店		2026/02/11 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Body Balance	Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio	Hip Punch	Back & Arm 🌱
Saya.N		nene.I	AKIHO.B		Miharu.H	Saya.N	nene.I
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg 🌱		Hip Punch	jump to burn		Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio
AKIHO.B		Saya.N	nene.I		Saya.N	nene.I	Miharu.H
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Animal Stretch		Waist 🌱			Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱
Miharu.H		nene.I			Saya.N	Saya.N	nene.I
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Basic 🌱					Hip & Leg 🌱	Back & Spine	
Miharu.H					AKIHO.B	Miharu.H	
close		close		close			close
close							
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
Back & Arm 🌱		Pilates Barre	Waist 🌱	Basic 🌱			
Miharu.H		Saya.N	nene.I	AKIHO.B			
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
Back & Spine		Waist 🌱	Body Balance	jump to burn			
Miharu.H		nene.I	nene.I	Miharu.H			
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
Pilates Barre		Shape up waist	Basic 🌱	Release&Strength			
Saya.N		Saya.N	AKIHO.B	Miharu.H			

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
pilatesK 大森店		2026/02/11 更新					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Waist 🌱			Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌱	Hip Punch
nene.I		nene.I			Saya.N	Saya.N	Saya.N
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🌱		Hip & Leg 🌱			Shape up waist	Back & Spine	Pilates Barre
nene.I		AKIHO.B			Saya.N	Miharu.H	Saya.N
13:30 ~ 14:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic 🌱					Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Body Balance
AKIHO.B					nene.I	AKIHO.B	nene.I
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
close		close		close			close
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
Shape up waist		Release&Strength	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
Saya.N		Miharu.H	nene.I	Miharu.H			
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
Back & Arm 🌱		Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio			
Saya.N		Saya.N	AKIHO.B	Miharu.H			
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
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Animal Stretch	Waist 🌱			
AKIHO.B		Miharu.H	Miharu.H	AKIHO.B			

coli : 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。

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール								2026/02/11	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			
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	
Basic	Hip & Leg		Waist	Body Balance	Hip & Leg			Hip Punch	
nene.I	AKIHO.B		AKIHO.B	nene.I	Saya.N			Saya.N	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Body Balance		Hip Punch	Hip & Leg	jump to burn			Basic	
Saya.N	nene.I		Saya.N	AKIHO.B	Miharu.H			AKIHO.B	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg			Pilates Barre	jump to burn	Basic			Waist	
Saya.N			Saya.N	nene.I	AKIHO.B			AKIHO.B	
close	close							close	
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
			Body Balance	Waist					
			nene.I	AKIHO.B					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	
Waist	Back & Arm	Hip & Leg						Back & Arm	
AKIHO.B	Miharu.H	Saya.N						nene.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Animal Stretch	Back & Spine						Release&Strength	
Miharu.H	Miharu.H	Miharu.H						Miharu.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre	Hip Punch	jump to burn						Animal Stretch	
Miharu.H	Saya.N	nene.I						Miharu.H	

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール								03/31
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Back & Arm		Shape up waist	Pilates Barre	jump to burn		Hip & Leg		
Saya.N		Saya.N	Saya.N	nene.I		AKIHO.B		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Pilates Cardio		jump to burn	Hip Punch	Hip & Leg		Pilates Barre		
Miharu.H		Miharu.H	Saya.N	AKIHO.B		Saya.N		
close	close	close	close	close		close		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist		Basic		
		Miharu.H	nene.I	nene.I		AKIHO.B		
			Body Balance	Basic				
			nene.I	AKIHO.B				
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
			Basic	AKIHO.B				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Hip & Leg	Waist	Basic						
Saya.N	AKIHO.B	AKIHO.B						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Shape up waist	Pilates Barre	Back & Spine						
Saya.N	Saya.N	Miharu.H						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic	Hip Punch	Waist						
nene.I	Saya.N	AKIHO.B						

■ : 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。