



pilatesK 大森店		【 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	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	
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	close		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			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio			
			AKIHO.B	AKIHO.B	Miharu.H			
			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 🌱	close		close	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			

pilatesK 大森店		【 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 🌱		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		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
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Body Balance	Basic 🌱		
			nene.I	AKIHO.B		
		17:30 ~ 18:30				
	Basic 🌱					
	AKIHO.B					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱			Pilates Cardio	
Saya.N	AKIHO.B	AKIHO.B			Miharu.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30		
Shape up waist	Pilates Barre	Back & Spine		Body Balance		
Saya.N	Saya.N	Miharu.H		nene.I		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Hip Punch	Waist 🌱			Back & Arm 🌱	
nene.I	Saya.N	AKIHO.B			Miharu.H	

🌱 : 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。