

pilatesK 上大岡店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Hip Punch Yuka,F	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yun	10:30 ~ 11:30 Power up Control yun	10:30 ~ 11:30 Basic Amane,F	close	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuka,F	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Amane,F		12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:30 ~ 13:00 Power up Control yun		12:00 ~ 13:00 Reset Flow Yuka,F	12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuka,F		13:30 ~ 14:30 jump to burn yun	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Amane,F	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Amane,F		13:30 ~ 14:30 Waist 未確定	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuka,F	
close		close	15:00 ~ 16:00 Back & Spine yun	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio yun		close	close	close
18:00 ~ 19:00 Waist 未確定		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yuka,F	18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	close		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Amane,F	18:00 ~ 19:00 Power up Control yun	
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Amane,F		19:30 ~ 20:30 Waist 未確定	19:30 ~ 20:30 Basic Amane,F	close		19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuka,F	19:30 ~ 20:30 Basic Amane,F	
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Amane,F		21:00 ~ 22:00 Body Balance Yuka,F	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Amane,F	close		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Amane,F	21:00 ~ 22:00 Back & Spine yun	

pilatesK 上大岡店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine yun	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka,F	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	close	
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Amane,F	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Amane,F	12:30 ~ 13:00 Pilates Cardio yun		12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Amane,F		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm yun	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Yuka,F	14:30 ~ 15:30 Waist 未確定		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Amane,F	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio yun		
	15:00 ~ 16:00 Waist 未確定	16:30 ~ 17:30 jump to burn yun	15:00 ~ 16:00 jump to burn yun		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuka,F	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuka,F		
	16:30 ~ 17:30 Basic Amane,F	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuka,F	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuka,F		16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuka,F	16:30 ~ 17:30 Power up Control yun		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuka,F	18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yuka,F
	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yun	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuka,F	close		close	close		19:30 ~ 20:30 Waist 未確定
	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Yuka,F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuka,F	close		close	close		21:00 ~ 22:00 Release&Strength 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週間前迄にお願ひしております。
- ・レッスン開始時刻1時間前を切ったのキャンセルは随時外キャンセルとなります。
- ※随時外キャンセルが月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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Amane,F	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Amane,F	10:30 ~ 11:30 Back & Spine yun	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine yun	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yun	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka,F		
12:00 ~ 13:00 Power up Control yun	12:00 ~ 13:00 jump to burn yun	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka,F		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuka,F	12:00 ~ 13:00 Waist 未確定		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Amane,F		
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Amane,F	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Amane,F	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio yun		13:30 ~ 14:30 Back & Arm shimo,M	13:30 ~ 14:30 Back & Spine yun		13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuka,F		
close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio yun	16:30 ~ 17:30 Body Balance Yuka,F		close	close		close	close	close
	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Amane,F	close							
	18:00 ~ 19:00 Back & Spine yun								
	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yuka,F								
19:30 ~ 20:30 Basic Yuka,F	close	close		18:00 ~ 19:00 jump to burn yun	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Amane,F		18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Amane,F	
21:00 ~ 22:00 Waist 未確定				19:30 ~ 20:30 Hip Punch Yuka,F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Yuka,F		19:30 ~ 20:30 Power up Control yun	19:30 ~ 20:30 Waist 未確定	
close	close	close		21:00 ~ 22:00 Reset Flow Yuka,F	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Amane,F		21:00 ~ 22:00 Back & Arm yun	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Amane,F	

pilatesK 上大岡店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 Hip Punch Yuka,F	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Amane,F	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuka,F	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	close		
12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Yuka,F		12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Yuka,F			
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Amane,F	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Amane,F		13:30 ~ 14:30 Basic Yuka,F	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Amane,F			
15:00 ~ 16:00 Reset Flow Yuka,F	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuka,F		close	close		15:00 ~ 16:00 Waist 未確定	close
16:30 ~ 17:30 Waist 未確定	close					16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuka,F	
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Amane,F						18:00 ~ 19:00 Basic Amane,F	
close						close	
	19:30 ~ 20:30 Power up Control yun		19:30 ~ 20:30 Reset Flow Yuka,F				
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength yun		21:00 ~ 22:00 Release&Strength 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。