

pilatesK 大森店		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール						2026/03/18 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist		Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio	Back & Spine		Body Balance	Hip & Leg 🌿		
Saya.N		AKIHO.B	Miharu.H	Miharu.H		AKIHO.B	AKIHO.B		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿	Shape up waist		Hip Punch	Back & Spine		
nene.I		AKIHO.B	AKIHO.B	Saya.N		Saya.N	Miharu.H		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Waist 🌿	Body Balance	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	close		
		未定	nene.I	Miharu.H		Saya.N			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
close	close	close	Basic 🌿	jump to burn	close	close			
			AKIHO.B	nene.I					
			17:30 ~ 18:30						
			Hip & Leg 🌿						
			Miharu.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿				Basic 🌿	jump to burn		
AKIHO.B	AKIHO.B	Miharu.H				Miharu.H	nene.I		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Hip Punch	Back & Arm 🌿				Pilates Cardio	Back & Arm 🌿		
nene.I	Saya.N	nene.I				nene.I	Saya.N		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio				Waist 🌿	Hip Punch		
AKIHO.B	Saya.N	Miharu.H				nene.I	Saya.N		

pilatesK 大森店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿	Body Balance		Hip Punch	Body Balance		
	Miharu.H	Miharu.H	AKIHO.B		Saya.N	nene.I		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Hip & Leg 🌿	Hip Punch	Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿	Waist 🌿		
	AKIHO.B	Saya.N	Miharu.H		Saya.N	AKIHO.B		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Basic 🌿	Pre Basic 🌿	Pilates Cardio		jump to burn	Shape up waist		
	AKIHO.B	Saya.N	Miharu.H		nene.I	Miharu.H		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
	close	Body Balance	Basic 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
		nene.I	AKIHO.B		AKIHO.B	AKIHO.B		
		close						
			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
			Waist 🌿			Pilates Cardio		Back & Spine
		nene.I			nene.I	Miharu.H		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			18:00 ~ 19:00		
Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿					Pilates Cardio		
Saya.N	Miharu.H					nene.I		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		
Shape up waist	Body Balance					Pre Basic 🌿		
Saya.N	nene.I					Saya.N		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🌿	jump to burn					Body Balance		
AKIHO.B	nene.I					nene.I		

🌿：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。

pilatesK 大森店			【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール					2026/03/18 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Basic 🌱		Shape up waist	Pre Basic 🌱		Shape up waist	Waist 🌱		Pre Basic 🌱		
AKIHO.B		Saya.N	Saya.N		Saya.N	nene.I		Saya.N		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Back & Spine		Hip & Leg 🌱	Hip Punch		Pre Basic 🌱	Hip Punch		Hip & Leg 🌱		
Miharu.H		Miharu.H	Saya.N		Saya.N	Saya.N		Saya.N		
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🌱		Body Balance	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	close		Body Balance		
Miharu.H		AKIHO.B	未定		AKIHO.B			nene.I		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
close		Basic 🌱	Back & Spine		close					
		Miharu.H	Miharu.H							
		17:30 ~ 18:30								
		Pilates Cardio								
		nene.I								
18:00 ~ 19:00			close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌱					Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio		
nene.I					nene.I	AKIHO.B	AKIHO.B	Miharu.H		
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip Punch					Body Balance	jump to burn	Pilates Cardio	Waist 🌱		
Saya.N					nene.I	Miharu.H	Miharu.H	nene.I		
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pre Basic 🌱					Basic 🌱	Back & Spine	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
Saya.N					AKIHO.B	Miharu.H	AKIHO.B	Miharu.H		

pilatesK 大森店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
Basic 🌱	Pilates Cardio		Back & Spine	Body Balance			
nene.I	nene.I		Miharu.H	AKIHO.B			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Shape up waist	Basic 🌱		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱			
Miharu.H	nene.I		nene.I	Saya.N			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Hip & Leg 🌱	Body Balance		Body Balance	Shape up waist			
AKIHO.B	AKIHO.B		nene.I	Saya.N			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00			
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		close	Basic 🌱			
AKIHO.B	AKIHO.B			AKIHO.B			
				17:30 ~ 18:30			
17:30 ~ 18:30				jump to burn			
Body Balance				nene.I			
nene.I							
				18:00 ~ 19:00			
close	close			Pre Basic 🌱	Hip Punch		
				Saya.N			
				19:30 ~ 20:30			
				Hip Punch			
				Saya.N			
				21:00 ~ 22:00			
			Back & Arm 🌱		Body Balance		
			Miharu.H				
					AKIHO.B		

🌱 : 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。