

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

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

【 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	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			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	close		close	close	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
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	close		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			Basic	
AKIHO.B	AKIHO.B			AKIHO.B	
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
Body Balance				jump to burn	
nene.I				nene.I	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
close	close	close	Pre Basic	close	Hip Punch
			Saya.N		Saya.N
			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
			Hip Punch		Basic
			Saya.N	Miharu.H	
			21:00 ~ 22:00	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。