

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	
		未定	nene.I	Miharu.H		Saya.N	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Basic	jump to burn				
		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				jump to burn	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

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	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		nene.I	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	
		Body Balance	Basic	Basic	Hip & Leg		
		nene.I	AKIHO.B	AKIHO.B	AKIHO.B		
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Waist		Shape up waist	Back & Spine		
		nene.I		Saya.N	Miharu.H		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Pre Basic	Back & Arm						Pilates Cardio
Saya.N	Miharu.H						Miharu.H
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

2026/04/01 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 Basic AKIHO.B	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Saya.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Saya.N	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Saya.N	10:30 ~ 11:30 Waist nene.I	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Saya.N	
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Miharu.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miharu.H	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Saya.N		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Saya.N	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Saya.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saya.N	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Body Balance AKIHO.B	14:30 ~ 15:30 Waist 未定		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg AKIHO.B			13:30 ~ 14:30 Body Balance nene.I	
	15:00 ~ 16:00 Basic nene.I	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Miharu.H						
18:00 ~ 19:00 Waist nene.I				18:00 ~ 19:00 Back & Arm nene.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg AKIHO.B		18:00 ~ 19:00 Basic AKIHO.B	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miharu.H
19:30 ~ 20:30 Hip Punch Saya.N				19:30 ~ 20:30 Body Balance nene.I	19:30 ~ 20:30 jump to burn Miharu.H		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miharu.H	19:30 ~ 20:30 Waist nene.I
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Saya.N				21:00 ~ 22:00 Basic AKIHO.B	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Miharu.H		21:00 ~ 22:00 Waist AKIHO.B	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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 Basic nene.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn nene.I	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance AKIHO.B	close	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Miharu.H	12:00 ~ 13:30 Basic nene.I		12:00 ~ 13:00 Basic nene.I	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Saya.N		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg AKIHO.B	14:30 ~ 15:30 Body Balance AKIHO.B		13:30 ~ 14:30 Body Balance nene.I	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Saya.N		
15:00 ~ 16:00 Waist AKIHO.B	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg AKIHO.B			15:00 ~ 16:00 Basic AKIHO.B		
				17:30 ~ 18:30 jump to burn nene.I		
17:30 ~ 18:30 Body Balance nene.I				18:00 ~ 19:00 Pre Basic Saya.N		18:00 ~ 19:00 Hip Punch Saya.N
				19:30 ~ 20:30 Hip Punch Saya.N		19:30 ~ 20:30 Basic Miharu.H
				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miharu.H		21:00 ~ 22:00 Body Balance 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。