

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

pilatesK 大森店		【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール						2023/04/14 更新
05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Saya.N	10:30 ~ 11:30 Waist Kalia	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Saya.N	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance nene.I	
12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Kalia	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Saya.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Kalia		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kalia	12:00 ~ 13:00 Waist nene.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm nene.I	
13:30 ~ 14:30 Basic Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Body Balance nene.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Saya.N		13:30 ~ 14:30 Body Balance Kalia	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Kalia		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Saya.N	
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm nene.I	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Saya.N		15:00 ~ 16:00 Basic Miharu.H	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Saya.N			
				17:30 ~ 18:30 Waist Kalia	17:30 ~ 18:30 Back & Arm nene.I			
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Saya.N							18:00 ~ 19:00 Waist nene.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miharu.H
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Saya.N	close	close					19:30 ~ 20:30 Hip Punch Saya.N	19:30 ~ 20:30 Waist Kalia
21:00 ~ 22:00 Waist nene.I							21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saya.N	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Miharu.H

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

pilatesK 大森店		【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール							
05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30 Basic nene.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Kalia	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Miharu.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saya.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance nene.I		
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Miharu.H	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Saya.N		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Saya.N	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kalia		12:00 ~ 13:00 Waist nene.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm nene.I		
13:30 ~ 14:30 Waist nene.I	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Saya.N		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Saya.N			13:30 ~ 14:30 Body Balance nene.I	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Saya.N		
15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Kalia	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kalia						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Saya.N		
								17:30 ~ 18:30 Waist nene.I	
17:30 ~ 18:30 Body Balance Kalia									
	close								18:00 ~ 19:00 Waist nene.I
									18:00 ~ 19:00 Body Balance Kalia
									18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miharu.H
									18:00 ~ 19:00 Back & Arm nene.I
									19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miharu.H
									19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Saya.N
									19:30 ~ 20:30 Back & Spine Miharu.H
									19:30 ~ 20:30 Pre Basic Saya.N
									21:00 ~ 22:00 Basic nene.I
									21:00 ~ 22:00 Shape up waist Saya.N
							21:00 ~ 22:00 Back & Arm nene.I		
							21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Miharu.H		

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申ししております。
 ・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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/14 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic Miharu.H	Hip & Leg Miharu.H	Pilates Cardio Kalia	Waist nene.I		Pilates Cardio Miharu.H	Back & Arm nene.I	Body Balance nene.I
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Spine Miharu.H	Pilates Workout Kalia	Basic Kalia	Hip Punch Saya.N		Pre Basic Saya.N	Pilates Cardio Miharu.H	Hip & Leg Kalia
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist nene.I	Waist Kalia	Body Balance nene.I			Hip & Leg Miharu.H	Basic Miharu.H	Pilates Workout Kalia
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Body Balance nene.I						Body Balance nene.I	Waist nene.I
	close	close	close			close	
close						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miharu.H	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Hip Punch Saya.N	Back & Arm nene.I	Pilates Cardio Miharu.H	Basic Miharu.H	Body Balance nene.I	close	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic Miharu.H	Shape up waist Saya.N	Back & Arm Kalia	Pilates Workout Kalia	Waist nene.I		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Pre Basic Saya.N	Stretch & Conditioning Saya.N	Body Balance Kalia	Hip & Leg Miharu.H	Shape up waist Saya.N		

pilatesK 大森店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30		close	close	close	10:30 ~ 11:30
	Hip Punch Saya.N					Basic nene.I
	12:00 ~ 13:00					12:30 ~ 13:30
	Pre Basic Saya.N					Shape up waist Saya.N
	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00				14:30 ~ 15:30
	Back & Spine Miharu.H	Back & Arm nene.I				Hip & Leg Miharu.H
	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30				16:30 ~ 17:30
	Hip & Leg Kalia	Shape up waist Miharu.H				Pilates Cardio Kalia
	17:30 ~ 18:30					
	Pilates Workout Kalia					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Hip & Leg Miharu.H	Body Balance nene.I				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Pilates Workout Kalia	Hip Punch Saya.N				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Basic nene.I	Back & Arm Kalia				

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前まで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。