

pilatesK 大森店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/15 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
close	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		close
close	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Miharu.H	close		17:30 ~ 18:30 Waist Kalia	17:30 ~ 18:30 Back & Arm nene.I		close
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Saya.N	close	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Waist nene.I
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Saya.N	close	close		close	close		19:30 ~ 20:30 Hip Punch Saya.N
21:00 ~ 22:00 Waist nene.I	close	close		close	close		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saya.N
close	close	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miharu.H
close	close	close		close	close		19:30 ~ 20:30 Waist Kalia
close	close	close		close	close		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Miharu.H
close	close	close		close	close		close
close	close	close		close	close		close
close	close	close		close	close		close

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 Back & Arm Rina.A	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Saya.N		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Saya.N	close		13:30 ~ 14:30 Body Balance nene.I	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Saya.N	
15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Miharu.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 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 Miharu.H
17:30 ~ 18:30 Body Balance nene.I	close		close	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
close	close		close	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
close	close		close	close		close	close	close
close	close		close	close		close	close	close
close	close		close	close		close	close	close
close	close		close	close		close	close	close
close	close		close	close		close	close	close
close	close		close	close		close	close	close
close	close		close	close		close	close	close
close	close		close	close		close	close	close

🟢：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。

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	Hip & Leg	Pilates Cardio	Waist		Pilates Cardio	Back & Arm	Body Balance
Miharu.H	Miharu.H	Kalia	nene.I		Miharu.H	nene.I	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	Pilates Workout	Basic	Hip Punch		Pre Basic	Pilates Cardio	Hip & Leg
Miharu.H	Kalia	Kalia	Saya.N		Saya.N	Miharu.H	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	Waist	Body Balance			Hip & Leg	Basic	Pilates Workout
nene.I	Kalia	nene.I			Miharu.H	Miharu.H	Kalia
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Body Balance					Body Balance	Waist	
nene.I					nene.I	nene.I	
	close	close	close		close		
					17:30 ~ 18:30		
					Hip & Leg		
					Miharu.H		
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
	Hip Punch	Back & Arm	Pilates Cardio	Basic	Body Balance		
	Saya.N	nene.I	Miharu.H	natsuki.S	nene.I		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic	Shape up waist	Back & Arm	Pilates Workout	Waist	close	
	Miharu.H	Saya.N	Kalia	Kalia	nene.I		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Pre Basic	Stretch & Conditioning	Body Balance	Hip & Leg	Shape up waist		
	Saya.N	Saya.N	Kalia	Kalia	Saya.N		

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

👉 : 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。