

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/04/04 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 Hip Punch Yuka.F	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yun	10:30 ~ 11:30 jump to burn yun	10:30 ~ 11:30 Basic Amane.F	close	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuka.F	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Amane.F		12:00 ~ 13:00 Waist Akane.I	12:00 ~ 13:00 Waist Amane.F	12:30 ~ 13:30 Back&Spine yun		12:00 ~ 13:00 Reset Flow Yuka.F	12:00 ~ 13:00 Back&Arm yun	
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yuka.F		13:30 ~ 14:30 jump to burn yun	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Amane.F	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Amane.F		13:30 ~ 14:30 Waist Minami	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuka.F	
close		close	15:00 ~ 16:00 Back&Spine yun	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio yun		close	close	close
18:00 ~ 19:00 Waist Amane.F		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Waist Minami	close		16:30 ~ 17:30 Waist RIKO.M	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Amane.F	18:00 ~ 19:00 jump to burn yun
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Amane.F		19:30 ~ 20:30 Back&Arm Rina.U	19:30 ~ 20:30 Basic Amane.F	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Amane.F		19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Basic Amane.F
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuka.F		21:00 ~ 22:00 Body Balance Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Amane.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Amane.F		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Amane.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Amane.F	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Minami

【 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 Back & Spine yun	10:30 ~ 11:30 Waist RIKO.M	10:30 ~ 11:30 Waist yuri.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Waist Amane.F	close
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Amane.F	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Amane.F	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio yun		12:00 ~ 13:00 Waist Amane.F	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Amane.F	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm yun	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Yuka.F	14:30 ~ 15:30 Waist yuri.O		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Amane.F	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio yun	
	15:00 ~ 16:00 Waist Amane.F	16:30 ~ 17:30 jump to burn yun	15:00 ~ 16:00 jump to burn yun		15:00 ~ 16:00 jump to burn yun	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuka.F	
	16:30 ~ 17:30 Basic Amane.F	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuka.F	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuka.F		16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuka.F	16:30 ~ 17:30 jump to burn yun	
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Waist Amane.F	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yuka.F		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yuka.F	
	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yun	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Waist Amane.F		19:30 ~ 20:30 Waist Amane.F	19:30 ~ 20:30 Waist Amane.F	
	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Release & Strength Amane.F		21:00 ~ 22:00 Release & Strength Amane.F	21:00 ~ 22:00 Release & Strength Amane.F	

・体験可能レッスン
 ・クラスの定員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週間前までお問い合わせしております。
 ・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 上大岡店		【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール						2026/04/04 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 Hip & Leg Amane.F	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Amane.F	10:30 ~ 11:30 Back & Spine yun	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine yun	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yun	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.F		
12:00 ~ 13:00 jump to burn yun	12:00 ~ 13:00 jump to burn yun	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.F		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuka.F	12:00 ~ 13:00 Waist 未確定		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Amane.F		
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Amane.F	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Amane.F	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio yun		13:30 ~ 14:30 Back & Arm shimo.M	13:30 ~ 14:30 Back & Spine yun		13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuka.F		
close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio yun	16:30 ~ 17:30 Body Balance Yuka.F		close	close		close	close	close
	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Amane.F	close							
	18:00 ~ 19:00 Back & Spine yun								
	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yuka.F								
19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.F	close	close		19:30 ~ 20:30 jump to burn yun	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Amane.F		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Shiika.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Amane.F	
21:00 ~ 22:00 Waist 未確定				21:00 ~ 22:00 Hip Punch Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuka.F		21:00 ~ 22:00 jump to burn yun	21:00 ~ 22:00 Waist 未確定	
close				21:00 ~ 22:00 Reset Flow Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Amane.F		21:00 ~ 22:00 Basic yun	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Amane.F	

pilatesK 上大岡店		【 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 Hip Punch Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Amane.F	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	close	
12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Yuka.F		12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Yuka.F		
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Amane.F	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Amane.F		13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Amane.F		
15:00 ~ 16:00 Reset Flow Yuka.F	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuka.F		close	close		15:00 ~ 16:00 Waist 未確定
16:30 ~ 17:30 Waist 未確定	close					16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuka.F
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Amane.F						18:00 ~ 19:00 Basic Amane.F
close						18:00 ~ 19:00 Pre Basic Amane.F
	19:30 ~ 20:30 Back & Spine yun		19:30 ~ 20:30 Reset Flow Yuka.F			
	21:00 ~ 22:00 jump to burn yun		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Amane.F			

・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。
 ・レッスンの開始時間1時間前までのごキャンセルは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。