

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/21 更新

pilatesK 上大岡店		【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール						2020/04/21 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 Pilates Cardio yun	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Back&Spine yun	close	10:30 ~ 11:30 Basic Amane.F	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Amane.F	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn yun				
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Amane.F	12:00 ~ 13:00 Back&Arm yun	12:30 ~ 13:30 Waist Amane.F		12:00 ~ 13:00 Back&Arm yun	12:00 ~ 13:00 jump to burn yun		12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.F				
13:30 ~ 14:30 Back&Spine yun	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuka.F	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio yun		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Waist Amane.F		13:30 ~ 14:30 Back&Arm yun				
18:00 ~ 19:00 Waist Amane.F	15:00 ~ 16:00 jump to burn yun	16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning Amane.F		15:00 ~ 16:00 Waist Amane.F	15:00 ~ 16:00 Back&Arm yun		18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuka.F				
	16:30 ~ 17:30 Basic Yuka.F	close		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio yun	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Amane.F						
	18:00 ~ 19:00 Back&Spine yun			18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yun						
19:30 ~ 20:30 Reset Flow Yuka.F	close			close	close		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Amane.F				
21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yuka.F							18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yuka.F			
close							close	close	close	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Amane.F	19:30 ~ 20:30 Waist Amane.F
										21:00 ~ 22:00 Reset Flow Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Amane.F
										close	close

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

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

・休職可能レッスン
 ・クラスの遅参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時間前までにお届けしております。
 ・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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/21 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 Pilates Cardio yun	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Yuka.F	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Amane.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Amane.F	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	
12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.F		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuka.F	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.F		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Amane.F	12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Amane.F	
14:30 ~ 15:30 Back & Arm yun		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Amane.F	13:30 ~ 14:30 Back & Spine yun		13:30 ~ 14:30 Waist 未確定	13:30 ~ 14:30 jump to burn yun	14:30 ~ 15:30 Basic 未確定	
16:30 ~ 17:30 Reset Flow Yuka.F		close	close		close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Amane.F	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Amane.F	
close		18:00 ~ 19:00 Basic Amane.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yun		18:00 ~ 19:00 jump to burn yun	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	close
close		19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Waist Amane.F		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Amane.F	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm yun	close
close		21:00 ~ 22:00 Waist Amane.F	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yun		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Amane.F	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Back & Spine yun	close
close		close	close		close	close	close	close
close		close	close		close	close	close	close
close		close	close		close	close	close	close

pilatesK 上大岡店

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

・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時間前までのごキャンセルは可能となります。
 ※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。