

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00 ~ 11:30 Back & Spine yun	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Amane.F	close	10:00 ~ 11:30 Hip Punch Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	close
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Amane.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuka.F		12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:30 ~ 13:30 Back & Spine yun	
	13:30 ~ 14:30 Basic yun	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Amane.F		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Amane.F	14:30 ~ 15:30 Waist 未確定	
					15:00 ~ 16:00 Body Balance Yuka.F	16:30 ~ 17:30 Basic yun	
						16:30 ~ 17:30 Waist 未確定	
						18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Amane.F	
	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuka.F		18:00 ~ 19:00 Basic Amane.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Amane.F		
	19:30 ~ 20:30 Waist 未確定	19:30 ~ 20:30 Shape up waist yun		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Amane.F	19:30 ~ 20:30 Waist 未確定		
	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Waist 未確定		21:00 ~ 22:00 Body Balance Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Amane.F		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:30 Basic yun	10:00 ~ 11:30 Release&Strength Amane.F	close	10:00 ~ 11:30 Waist 未確定	10:00 ~ 11:30 Waist 未確定	10:00 ~ 11:30 Basic Yuka.F	close	10:00 ~ 11:30 Pre Basic Amane.F
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuka.F	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.F		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuka.F	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Amane.F	12:30 ~ 13:30 Shape up waist yun		12:00 ~ 13:00 Waist 未確定
13:30 ~ 14:30 Back & Spine yun	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Amane.F		13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Shape up waist yun	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Yuka.F		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Amane.F
					15:00 ~ 16:00 Waist 未確定		16:30 ~ 17:30 Back & Spine yun
					16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Amane.F		
					18:00 ~ 19:00 Back & Spine yun		
18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	18:00 ~ 19:00 Shape up waist yun		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Amane.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yun			18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuka.F
19:30 ~ 20:30 Reset Flow Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Waist 未確定		19:30 ~ 20:30 Hip Punch Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Amane.F			19:30 ~ 20:30 Waist 未確定
21:00 ~ 22:00 Waist 未確定	21:00 ~ 22:00 Basic yun		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Amane.F	21:00 ~ 22:00 Shape up waist yun			21:00 ~ 22:00 Reset Flow Yuka.F

🟢：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 上大岡店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/13 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:30 Shape up waist yun	close	10:00 ~ 11:30 Basic Yuka.F	10:00 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Amane.F	10:00 ~ 11:30 Waist 未確定	close	10:00 ~ 11:30 Back & Arm Yuka.F	10:00 ~ 11:30 Hip Punch Yuka.F
12:00 ~ 13:00 Basic Amane.F		12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Yuka.F	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg Yuka.F		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Amane.F	12:00 ~ 13:00 Waist 未確定
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Amane.F		13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Back & Spine yun	14:30 ~ 15:30 Waist 未確定		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.F
close		close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Amane.F	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Yuka.F		close	close
close		close	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Yuka.F	close		close	close
18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yuka.F		18:00 ~ 19:00 Basic Amane.F	18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	close		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Amane.F	18:00 ~ 19:00 Back & Spine yun
19:30 ~ 20:30 Body Balance Yuka.F		19:30 ~ 20:30 Waist 未確定	19:30 ~ 20:30 Release&Strength yun	close		19:30 ~ 20:30 Shape up waist yun	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Amane.F
21:00 ~ 22:00 Waist 未確定		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Amane.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm yun	close		21:00 ~ 22:00 Back & Spine yun	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Amane.F

pilatesK 上大岡店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:00 ~ 11:30 Shape up waist yun	10:00 ~ 11:30 Back & Spine yun	10:00 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Amane.F	close	10:00 ~ 11:30 Pre Basic Amane.F
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength yun	12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:30 ~ 13:30 Waist 未確定		12:00 ~ 13:00 Waist 未確定
	13:30 ~ 14:30 Waist 未確定	13:30 ~ 14:30 Waist 未確定	14:30 ~ 15:30 Shape up waist yun		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Amane.F
	close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Amane.F	16:30 ~ 17:30 Basic 未確定		close
	close	16:30 ~ 17:30 Basic 未確定	close		close
	18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuka.F	close		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yuka.F
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	close		19:30 ~ 20:30 Back & Spine yun
	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yuka.F	close		21:00 ~ 22:00 Hip Punch Yuka.F

👉 : 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。