

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	10:30 ~ 11:30 Back&Spine yun	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Amane.F	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Waist Nanase.N	close	
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Amane.F	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Yuka.F		12:00 ~ 13:00 Waist Nanase.N	12:00 ~ 13:00 Waist Nanase.N	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 Nanase.N		
	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	15:00 ~ 16:00 Body Balance Yuka.F		16:30 ~ 17:30 Basic yun
	19:30 ~ 20:30 Waist Nanase.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist yun		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Amane.F	19:30 ~ 20:30 Waist Nanase.N	16:30 ~ 17:30 Waist Nanase.N		close
	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Waist Nanase.N		21:00 ~ 22:00 Body Balance yun	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Amane.F	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Amane.F		
						18:00 ~ 19:00 close		

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

・体験可能レッスン
 ・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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/23 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
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Basic	Stretch & Conditioning	Waist		Back & Arm	Hip Punch
yun		Yuka.F	Amane.F	未確定		Yuka.F	Yuka.F
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		Waist	Reset Flow	Hip & Leg		Pre Basic	Waist
Amane.F		未確定	Yuka.F	Yuka.F		Amane.F	未確定
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Release & Strength		Body Balance	Back & Spine	Waist		Hip Punch	Basic
Amane.F		Yuka.F	yun	未確定		Yuka.F	Yuka.F
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
			Pre Basic	Reset Flow			
			Amane.F	Yuka.F			
			16:30 ~ 17:30				
			Hip Punch				
			Yuka.F				
			18:00 ~ 19:00				
			Shape up waist				
			yun				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip Punch	Basic	Waist			Hip & Leg	Back & Spine	
Yuka.F	Amane.F	未確定			Amane.F	yun	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance	Waist	Release & Strength	Shape up waist	Hip & Leg			
Yuka.F	未確定	yun	yun	Amane.F			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist	Hip & Leg	Back & Arm	Back & Spine	Release & Strength			
未確定	Amane.F	yun	yun	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
	Shape up waist	Back & Spine	Stretch & Conditioning		Basic
	yun	yun	Amane.F		未確定
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Release & Strength	Basic	Basic		Waist
	yun	未確定	未確定		未確定
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	Waist	Waist	Hip & Leg		Release & Strength
	未確定	Amane.F	Amane.F		yun
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Release & Strength	Basic				
yun	未確定				
16:30 ~ 17:30					
Basic					
未確定					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Waist	Back & Arm			Reset Flow	
未確定	Yuka.F			Yuka.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Basic	Back & Spine			
Yuka.F	未確定	yun			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Reset Flow	Body Balance	Hip Punch			
Yuka.F	Yuka.F	Yuka.F			

・体験可能レッスン
 ・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週間前までにお申し込みしております。
 ・レッスンの開始時間1週間前までのキャンセルは予約が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。