

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
close	close	close	close	10:00 ~ 10:30 疑問解消無料体験 Yuka.F	close	close	close
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Amane.F		10:30 ~ 11:30 Shape up waist yun	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Yuka.F		10:30 ~ 11:30 Hip Punch Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定
12:00 ~ 13:00 Basic 未確定		12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:00 ~ 13:00 Waist Nanase.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio yun		12:00 ~ 13:00 Waist Nanase.N	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Yuka.F
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Amane.F		13:30 ~ 14:30 Back & Spine yun	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Yuka.F	14:30 ~ 15:30 Waist Nanase.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuka.F	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nanase.N
close		close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Amane.F	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning Yuka.F		close	close
18:00 ~ 19:00 Back & Arm yun		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Amane.F	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yuka.F		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Amane.F	18:00 ~ 19:00 Back & Spine yun
19:30 ~ 20:30 Waist Nanase.N		19:30 ~ 20:30 Back & Spine yun	19:30 ~ 20:30 Waist Amane.F	close		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nanase.N	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Amane.F
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yun		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yuka.F			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Amane.F	21:00 ~ 22:00 Waist Nanase.N

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:00 ~ 10:30 疑問解消無料体験 yun	close	close	close	close	close	
10:30 ~ 11:30 Release&Strength Amane.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yun	10:30 ~ 11:30 Waist Amane.F	10:30 ~ 11:30 Back & Spine yun		10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Yuka.F			
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nanase.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Amane.F	12:30 ~ 13:30 Back & Spine yun	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nanase.N		12:00 ~ 13:00 Waist Nanase.N			
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Amane.F	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuka.F	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Amane.F	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio yun		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Yuka.F			
close	close	15:00 ~ 16:00 Basic 未確定	16:30 ~ 17:30 Shape up waist yun		close	close		
18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Yuka.F	close		18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Shape up waist yun		18:00 ~ 19:00 Waist Amane.F
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nanase.N	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	close			19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yun
21:00 ~ 22:00 Reset Flow Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Yuka.F				21:00 ~ 22:00 Reset Flow Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Back & Spine yun		21:00 ~ 22:00 Basic 未確定

🌿：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/17 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
close	close	close	close	close	close	close	close		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🍃 Amane.F	Basic 🍃 未確定	Release&Strength Amane.F		Shape up waist yun	Pre Basic 🍃 Amane.F		Hip Punch Yuka.F		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🍃 未確定	Hip Punch Yuka.F	Basic 🍃 未確定		Basic 🍃 未確定	Pilates Cardio yun		Waist 🍃 Nanase.N		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Release&Strength Amane.F	Waist 🍃 Nanase.N	Hip Punch Yuka.F		Back&Spine yun	Back&Arm 🍃 Yuka.F		Reset Flow Yuka.F		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	
close	Basic 🍃 未確定	Waist 🍃 Amane.F		close	close		close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio yun	Hip & Leg 🍃 Nanase.N			Waist 🍃 Nanase.N	Basic 🍃 未確定		Pilates Cardio yun	Basic 🍃 未確定	
19:30 ~ 20:30	close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Reset Flow Yuka.F				Pre Basic 🍃 Amane.F	Hip Punch Yuka.F		Basic 🍃 未確定	Hip & Leg 🍃 Amane.F	
21:00 ~ 22:00				Hip & Leg 🍃 Nanase.N	Hip Punch Yuka.F		Waist 🍃 Nanase.N	Hip & Leg 🍃 Amane.F	Release&Strength Amane.F

pilatesK 上大岡店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31			
土	日	月	火	水	木	金			
10:00 ~ 10:30	close	close	close	close	close	close			
疑問解消無料レッスン yun	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Spine yun	Hip & Leg 🍃 Nanase.N		Waist 🍃 Nanase.N	Release&Strength Amane.F		Waist 🍃 Nanase.N			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg 🍃 Nanase.N	Release&Strength Amane.F		Reset Flow Yuka.F	Shape up waist yun		Basic 🍃 未確定			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Shape up waist yun	Basic 🍃 未確定		Release&Strength Amane.F	Pre Basic 🍃 Amane.F		Hip & Leg 🍃 Nanase.N			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close	
Beauty Conditioning 🍃 Yuka.F	Pre Basic 🍃 Amane.F			close		close	close	close	
16:30 ~ 17:30	close			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🍃 Nanase.N				Hip & Leg 🍃 Amane.F		Waist 🍃 Nanase.N	Release&Strength Amane.F	Waist 🍃 Amane.F	
18:00 ~ 19:00				Reset Flow Yuka.F		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
close				Pilates Cardio yun		Basic 🍃 未確定	Waist 🍃 Nanase.N	Release&Strength Amane.F	
close				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
close		Basic 🍃 未確定		Hip & Leg 🍃 Nanase.N	Basic 🍃 未確定	Pilates Cardio yun			

🍃 : 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に1回に制限されます。