

| 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 疑問解消無料レッスン Yuka.F | 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 |
| Hip & Leg Amane.F | | Shape up waist yun | Basic 未確定 | Reset Flow Yuka.F | | Hip Punch Yuka.F | Basic 未確定 | Basic 未確定 |
| 12:00 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:00 | | 12:30 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |
| Basic 未確定 | | Basic 未確定 | Waist Nanase.N | Pilates Cardio yun | | Waist Nanase.N | Reset Flow Yuka.F | Reset Flow Yuka.F |
| 13:30 ~ 14:30 | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 14:30 ~ 15:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |
| Release&Strength Amane.F | | Back & Spine yun | Reset Flow Yuka.F | Waist Nanase.N | | Waist Nanase.N | Back & Arm Yuka.F | Hip & Leg Nanase.N |
| close | | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | Beauty Conditioning Yuka.F | close | close |
| 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | close | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Back & Arm yun | | Pre Basic Amane.F | Reset Flow Yuka.F | Hip Punch Yuka.F | | close | Release&Strength Amane.F | Waist Nanase.N |
| 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | close | | close | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |
| Waist Nanase.N | | Back & Spine yun | Waist Amane.F | | | | Hip & Leg Nanase.N | Shape up waist yun |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | |
| Pilates Cardio yun | Hip & Leg Yuka.F | Back & Arm Yuka.F | close | close | Pre Basic Amane.F | Release&Strength Amane.F | | |

| 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 疑問解消無料レッスン yun | 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 | |
| | Release&Strength Amane.F | Pilates Cardio yun | Waist Amane.F | | Back & Spine yun | Beauty Conditioning Yuka.F | | Beauty Conditioning Yuka.F | |
| | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:30 ~ 13:30 | 12:00 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | |
| | Hip & Leg Nanase.N | Release&Strength Amane.F | Back & Spine yun | | Back & Spine yun | Hip & Leg Nanase.N | | Waist Nanase.N | |
| | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 14:30 ~ 15:30 | 13:30 ~ 14:30 | | 13:30 ~ 14:30 | |
| | Pre Basic Amane.F | Back & Arm Yuka.F | Pre Basic Amane.F | | Pre Basic Amane.F | Pilates Cardio yun | | Hip Punch Yuka.F | |
| | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close | close | | close | |
| | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| | Basic 未確定 | Hip Punch Yuka.F | Beauty Conditioning Yuka.F | | close | close | | Basic 未確定 | Shape up waist yun |
| | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | close | | close | close | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |
| | Hip & Leg Nanase.N | Basic 未確定 | | | | | | Beauty Conditioning Yuka.F | Basic 未確定 |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | | 21:00 ~ 22:00 | | |
| Reset Flow Yuka.F | Beauty Conditioning Yuka.F | close | close | close | Reset Flow Yuka.F | Back & Spine yun | | | |
| close | close | close | close | close | close | close | 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

2026/06/12 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 Basic 📍 未確定 | 16:30 ~ 17:30 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 疑問解消無料レクチャー yun | 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 | | | |
| 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 | | | |
| Back & Arm 📍 Yuka.F | 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 | | | |
| Hip & Leg 📍 Nanase.N | 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 | | | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | |
| 16:30 ~ 17:30 | close | | | Hip & Leg 📍 Amane.F | | Waist 📍 Nanase.N | Release&Strength Amane.F | Waist 📍 Amane.F | |
| Waist 📍 Nanase.N | | | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | |
| 18:00 ~ 19:00 | | | | Shape up waist yun | | 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 | |
| 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。