

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kalia	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kalia	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Saya.N	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Basic natuki.s	
12:30 ~ 13:30 Waist nene.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miharu.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Saya.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miharu.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saya.N	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Saya.N	
close		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Miharu.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Saya.N	14:30 ~ 15:30 Body Balance nene.I		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Saya.N	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Miharu.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miharu.H		close		
			17:30 ~ 18:30 Waist 未定	close				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saya.N		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miharu.H	18:00 ~ 19:00 Basic Kalia			close	18:00 ~ 19:00 Basic Kalia	18:00 ~ 19:00 Waist nene.I
19:30 ~ 20:30 Hip Punch Saya.N		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Saya.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn nene.I	close			19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miharu.H	19:30 ~ 20:30 Body Balance nene.I
21:00 ~ 22:00 Basic nene.I		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Miharu.H	21:00 ~ 22:00 Waist nene.I				close	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kalia

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	10:30 ~ 11:30 Waist nene.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Kalia	10:30 ~ 11:30 Basic Miharu.H	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance nene.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miharu.H	close		
	12:00 ~ 13:00 jump to burn nene.I	12:00 ~ 13:00 Waist nene.I	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Miharu.H		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Saya.N	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Saya.N			
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kalia	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Saya.N	14:30 ~ 15:30 Waist 未定		13:30 ~ 14:30 Basic nene.I	close			
	close	15:00 ~ 16:00 Basic Kalia	16:30 ~ 17:30 jump to burn nene.I		close				
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Saya.N	close						
	18:00 ~ 19:00 Basic Miharu.H	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kalia			close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kalia		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kalia	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miharu.H
	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Saya.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miharu.H	close			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Saya.N		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miharu.H	19:30 ~ 20:30 Basic Miharu.H
	21:00 ~ 22:00 Body Balance nene.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Miharu.H				close		21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Kalia	21:00 ~ 22:00 Basic Kalia

🌱：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 大森店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/13 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		
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Saya.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Saya.N	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Saya.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saya.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic nene.I		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miharu.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kalia	12:30 ~ 13:30 Basic Kalia		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Saya.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Miharu.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Miharu.H		
13:30 ~ 14:30 Basic Kalia	13:30 ~ 14:30 Waist nene.I	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Saya.N		13:30 ~ 14:30 Body Balance nene.I	close		13:30 ~ 14:30 jump to burn Miharu.H		
18:00 ~ 19:00 Waist nene.I	close	close		18:00 ~ 19:00 Waist nene.I			18:00 ~ 19:00 jump to burn nene.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saya.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kalia
19:30 ~ 20:30 Body Balance nene.I				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miharu.H			19:30 ~ 20:30 Basic Miharu.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Kalia	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Saya.N
21:00 ~ 22:00 Hip Punch Saya.N				21:00 ~ 22:00 Basic Miharu.H			21:00 ~ 22:00 Body Balance nene.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Saya.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Saya.N

pilatesK 大森店

【 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			
10:30 ~ 11:30 Hip Punch Saya.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kalia	close	10:30 ~ 11:30 Basic nene.I	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Saya.N	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kalia			
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saya.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Miharu.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Kalia	12:30 ~ 13:30 Back & Arm nene.I		12:00 ~ 13:00 Waist Kalia			
13:30 ~ 14:30 jump to burn nene.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm nene.I		13:30 ~ 14:30 Waist nene.I	close		13:30 ~ 14:30 Body Balance nene.I			
17:30 ~ 18:30 Basic nene.I	close		close			18:00 ~ 19:00 Hip Punch Saya.N	18:00 ~ 19:00 Basic Kalia	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Kalia	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Miharu.H
19:30 ~ 20:30 Waist aika.H						19:30 ~ 20:30 Shape up waist Saya.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kalia	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Saya.N	
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saya.N						21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kalia	21:00 ~ 22:00 Basic nene.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Saya.N	

👉 : 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。