

pilatesK 上大岡店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2024/07/02 更新

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 疑問解消無料ピラティス 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 Nozomi.N	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Yuka.F		10:30 ~ 11:30 Hip Punch Yuka.F	10:30 ~ 11:30 Basic Nozomi.N	
12:00 ~ 13:00 Basic Nozomi.N		12:00 ~ 13:00 Basic Nozomi.N	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 Amane.F	
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		close	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 Amane.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yuka.F			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Amane.F	21:00 ~ 22:00 Waist Nanase.N	

pilatesK 上大岡店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

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 疑問解消無料ピラティス 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		
	18:00 ~ 19:00 Basic Nozomi.N	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Yuka.F		18:00 ~ 19:00 Basic Nozomi.N	18:00 ~ 19:00 Shape up waist yun		18:00 ~ 19:00 Waist Nanase.N
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nanase.N	19:30 ~ 20:30 Basic Nozomi.N	close		19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Yuka.F	19:30 ~ 20:30 Basic Nozomi.N		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 Amane.F

・体験可能レッスン
 ・クラスの定員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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/02 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		
Waist Amane.F	Basic Nozomi.N	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		
Basic Nozomi.N	Hip Punch Yuka.F	Basic Nozomi.N		Basic Nozomi.N	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		
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 Nozomi.N	16:30 ~ 17:30 Waist Amane.F		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 Nozomi.N		Pilates Cardio yun	Basic Nozomi.N	
19:30 ~ 20:30	close			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 Nozomi.N	Hip&Leg Amane.F	
21:00 ~ 22:00				Hip&Leg Nanase.N	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
close				close	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
close			close	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 疑問解消無料ドライブ 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		
Hip&Leg Nanase.N	Release&Strength Amane.F		Reset Flow Yuka.F	Shape up waist yun		Basic Nozomi.N		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		
Shape up waist yun	Basic Nozomi.N		Release&Strength Amane.F	Pre Basic Amane.F		Hip&Leg Nanase.N		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		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			Basic Nozomi.N	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			close	Hip&Leg Amane.F		Basic Nozomi.N	Waist Nanase.N	Release&Strength Amane.F
close			close	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
close		close	Basic Nozomi.N	Hip&Leg Nanase.N	Basic Nozomi.N	Pilates Cardio yun		

・休職可能レッスン
 ・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週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時間1週間前迄全ての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。