

pilatesK 上大岡店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/23 更新						
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08							
土	日	月	火	水	木	金	土							
close	10:00 ~ 10:30 疑問解消無料ﾋﾞﾅｰﾏｽ Yuka.F	close	close	close	close	close	10:00 ~ 10:30 疑問解消無料ﾋﾞﾅｰﾏｽ Yuka.F							
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 🟢	Waist 🟢		Release&Strength	Hip & Leg 🟢		Beauty Conditioning 🟢	Hip Punch							
Nanase.N	Nanase.N		yun	Nanase.N		Yuka.F	Yuka.F							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🟢		Shape up waist	Basic 🟢		Basic 🟢	Basic 🟢	Basic 🟢						
yun	Yuka.F		yun	Nozomi.N		Nozomi.N	Nozomi.N	Nozomi.N						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Basic 🟢	Hip & Leg 🟢		Basic 🟢	Waist 🟢		Hip & Leg 🟢	Pilates Cardio	Pilates Cardio						
Nozomi.N	Nanase.N		Nozomi.N	Nanase.N		Yuka.F	yun	yun						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00					
Waist 🟢	Reset Flow								Basic 🟢					
Nanase.N	Yuka.F								Nozomi.N					
16:30 ~ 17:30	close								16:30 ~ 17:30					
Back & Spine									Back & Arm 🟢					
yun									Yuka.F					
18:00 ~ 19:00									18:00 ~ 19:00					
Basic 🟢									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Nozomi.N									Nanase.N	Nozomi.N	yun	yun		
close									close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
										Waist 🟢	Hip Punch	Reset Flow	Waist 🟢	
										Nanase.N	Yuka.F	Yuka.F	Nanase.N	
										21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
	Basic 🟢	Beauty Conditioning 🟢			Hip & Leg 🟢					Pre Basic 🟢				
	Nozomi.N	Yuka.F			Nanase.N					yun				

pilatesK 上大岡店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール							
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
close	close	close	close	close	close	close	10:00 ~ 10:30 疑問解消無料ﾋﾞﾅｰﾏｽ yun		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist		Pre Basic 🟢	Waist 🟢		Back & Arm 🟢	Basic 🟢	Back & Spine		
yun		yun	Nanase.N		Yuka.F	Nozomi.N	yun		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm 🟢		Waist 🟢	Hip & Leg 🟢		Hip Punch	Beauty Conditioning 🟢	Reset Flow		
Yuka.F		Nanase.N	Nanase.N		Yuka.F	Yuka.F	Yuka.F		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic 🟢		Shape up waist	Basic 🟢		Basic 🟢	Waist 🟢	Release&Strength		
Nozomi.N		yun	Nozomi.N		Nozomi.N	Nanase.N	yun		
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Spine		Hip & Leg 🟢					Hip Punch	Hip Punch	
yun		Yuka.F					Yuka.F	Yuka.F	
close		16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close
		Basic 🟢					Hip & Leg 🟢		
		Nozomi.N					Nanase.N		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Back & Arm 🟢	Pilates Cardio	Hip & Leg 🟢	Back & Spine	Basic 🟢			
		Yuka.F	yun	Nanase.N	yun	Nozomi.N			
	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close				
		Beauty Conditioning 🟢	Shape up waist	Basic 🟢					
		Yuka.F	yun	Nozomi.N					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Spine		Waist 🟢	Release&Strength						
yun	Nanase.N	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が1回に制限されます。

pilatesK 上大岡店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール					2026/07/23 更新					
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24					
月	火	水	木	金	土	日	月					
close	close	close	close	close	10:00 ~ 10:30 疑問解消無料デバイス yun	close	close					
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
	Hip & Leg 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌	Release&Strength	Waist 🍌						
	Nanase.N	Yuka.F		Nanase.N	yun	Nozomi.N						
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
	Reset Flow	Basic 🍌		Waist 🍌	Back & Arm 🍌	Release&Strength						
	Yuka.F	Nozomi.N		Nanase.N	Yuka.F	yun						
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
	Waist 🍌	Back & Arm 🍌		Basic 🍌	Basic 🍌	Pilates Cardio						
	Nanase.N	Yuka.F		Nozomi.N	未確定	yun						
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				
						Shape up waist		Basic 🍌				
						yun		Nozomi.N				
						16:30 ~ 17:30		close				
						Beauty Conditioning 🍌						
						Yuka.F						
						18:00 ~ 19:00						
						Basic 🍌			Shape up waist	Hip Punch	Reset Flow	Waist 🍌
						Nozomi.N			yun	Yuka.F	Yuka.F	Nozomi.N
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close						
	Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Hip Punch							
	yun	yun		Nanase.N	Yuka.F							
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌							
	yun	Nanase.N		Yuka.F	Nozomi.N							

pilatesK 上大岡店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール					
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
close	close	close	close	close	10:00 ~ 10:30 疑問解消無料レッスン Yuka.F	close	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist 🍌	Pilates Cardio		Hip Punch	Basic 🍌	Hip Punch		
Nozomi.N	yun		Yuka.F	未確定	Yuka.F		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip Punch	Waist 🍌		Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌		
Yuka.F	Nozomi.N		未確定	Yuka.F	未確定		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic 🍌	Pre Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		
未確定	yun		Yuka.F	Nanase.N	Nanase.N		
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Reset Flow		Reset Flow
					Yuka.F		Yuka.F
					16:30 ~ 17:30		
					Basic 🍌		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🍌	Reset Flow		Basic 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		
Nanase.N	Yuka.F		Nozomi.N	Nanase.N	Nanase.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌	Pilates Cardio	Basic 🍌				
Yuka.F	Nanase.N	yun	Nozomi.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌				
Nanase.N	Yuka.F	Nozomi.N	Nanase.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。