

pilatesK 上大岡店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/16 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ﾗｲｽ Yuka.F	close	close	close	close	close	10:00 ~ 10:30 疑問解消無料ﾋﾞﾅｰﾗｲｽ 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					
Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🟢		Shape up waist	Basic 🟢		Basic 🟢	Basic 🟢					
yun	Yuka.F		yun	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					
Basic 🟢	Hip & Leg 🟢		Basic 🟢	Waist 🟢		Hip & Leg 🟢	Pilates Cardio					
Nozomi.N	Nanase.N		Nozomi.N	Nanase.N		Yuka.F	yun					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		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
	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ﾗｲｽ 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					
	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時間前を切つ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。

pilatesK 上大岡店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール					2026/07/16 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 疑問解消無料ド'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 🌱		Pre Basic 🌱	Release&Strength	Waist 🌱							
	Nanase.N	Yuka.F		yun	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 🌱		Back & Spine	Basic 🌱	Pilates Cardio							
	Nanase.N	Yuka.F		yun	未確定	yun							
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist yun 16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning 🌱 Yuka.F		16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Nozomi.N					
									close				
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Basic 🌱	Shape up waist	Reset Flow	Hip & Leg 🌱
			Nozomi.N			yun		Yuka.F		Nanase.N	Nozomi.N		
			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
			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'ティス 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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
				Reset Flow	Reset Flow	
				Yuka.F	Yuka.F	
				16:30 ~ 17:30	close	
Basic 🌱						
未確定						
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。