

pilatesK 大森店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/25 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pilates Cardio	Beauty Conditioning		Pilates Workout	Hip Punch	Waist		
	Kalia	Saya.N		Kalia	Saya.N	nene.I		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg	Shape up waist		Back & Arm	Basic	Shape up waist		
	Miharu.H	Kalia		Saya.N	未定	Kalia		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist			Pilates Barre	Body Balance	Basic		
	Kalia			Saya.N	nene.I	nene.I		
		close			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	close				Hip & Leg	Pilates Cardio		
					Saya.N	Kalia		
				17:30 ~ 18:30				
				jump to burn				
				nene.I				
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
	Beauty Conditioning			Hip & Leg	Back & Arm	Basic		
	Miharu.H			Miharu.H	nene.I	未定		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Hip Punch	Pilates Barre		Shape up waist	Waist			
	Saya.N	Saya.N		Saya.N	nene.I			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm	jump to burn	Body Balance	Pilates Cardio					
Saya.N	Miharu.H	Kalia	Miharu.H					

pilatesK 大森店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25 火	08/26 水	08/27 木	08/28 金	08/29 土	08/30 日	08/31 月		
10:30 ~ 11:30 Basic 🍌	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miharu.H	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm 🍌 nene.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 未定	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Kalia	close		
未定	Miharu.H		12:00 ~ 13:00 Body Balance Kalia	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kalia	12:30 ~ 13:30 Waist 🍌 nene.I			
12:00 ~ 13:00 jump to burn nene.I	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg 🍌 Miharu.H		13:30 ~ 14:30 Basic 🍌 未定	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg 🍌 MIO.M	14:30 ~ 15:30 Body Balance nene.I			
13:30 ~ 14:30 Back&Arm 🍌 nene.I	close		close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Kalia	16:30 ~ 17:30 Basic 🍌 未定			
close				17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🍌 MIO.M	close			
				18:00 ~ 19:00 Body Balance Kalia			close	
				19:30 ~ 20:30 Hip&Leg 🍌 Miharu.H				close
				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kalia				
18:00 ~ 19:00 Basic 🍌 未定	close							
19:30 ~ 20:30 jump to burn nene.I			close					
21:00 ~ 22:00 Waist 🍌 nene.I		close						
08/29 土				08/30 日	08/31 月			
10:30 ~ 11:30 Back&Arm 🍌 nene.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 未定			10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Kalia				
12:00 ~ 13:00 Body Balance Kalia	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kalia		12:30 ~ 13:30 Waist 🍌 nene.I					
13:30 ~ 14:30 Basic 🍌 未定	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg 🍌 MIO.M	14:30 ~ 15:30 Body Balance nene.I						
15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Kalia	16:30 ~ 17:30 Basic 🍌 未定							
17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🍌 MIO.M								
18:00 ~ 19:00 Body Balance Kalia	18:00 ~ 19:00 Basic 🍌 未定	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg 🍌 Kalia	18:00 ~ 19:00 jump to burn Miharu.H	close	close			
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg 🍌 Miharu.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn nene.I	19:30 ~ 20:30 Waist 🍌 nene.I	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miharu.H					
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kalia	21:00 ~ 22:00 Waist 🍌 nene.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kalia	21:00 ~ 22:00 Basic 🍌 未定					

🌱: 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。