

pilatesK 大森店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/15 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											
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30											
Pilates Barre	Pilates Cardio		jump to burn	Back&Arm		Pilates Cardio	Shape up waist											
Saya.N	Miharu.H		Miharu.H	Miharu.H		Kalia	Miharu.H											
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00											
Pilates Workout	Basic		Waist	Shape up waist		Basic	Hip&Leg											
Kalia	Miharu.H		Kalia	Saya.N		nene.I	Kalia											
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30											
Basic	Hip Punch		Hip&Leg			Body Balance	Pilates Cardio											
nene.I	Saya.N		Miharu.H			nene.I	Kalia											
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00										
Shape up waist	Beauty Conditioning						Basic											
Saya.N	Saya.N						nene.I											
close	close						close	close	close	close								
											17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
											Back&Arm	Waist						
											nene.I	nene.I						
close				close							close	close	close	close				
															18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
															Back&Arm	Basic	Pilates Barre	jump to burn
			nene.I			nene.I									Saya.N	Miharu.H		
			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30									19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Shape up waist			Hip&Leg									Hip Punch	Beauty Conditioning		
	Kalia		Kalia			Saya.N	Saya.N											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00												
Basic	Body Balance		Waist			Hip&Leg												
nene.I	nene.I		Kalia			Saya.N	close											

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

・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週間前までにお申し込みしております。
 ・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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/15 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	close		Pilates Barre	Body Balance	Basic				
	Kalia			Saya.N	nene.I	nene.I				
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
	close			close	Hip&Leg	Pilates Cardio				
					Miharu.H	Kalia				
					17:30 ~ 18:30					
					jump to burn					
					nene.I					close
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	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	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Basic	Pilates Cardio		Back&Arm	Basic	Pilates Workout		
未定	Miharu.H		nene.I	未定	Kalia		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
jump to burn	Hip&Leg		Body Balance	Pilates Cardio	Waist		
nene.I	Miharu.H		Kalia	Kalia	nene.I		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back&Arm	close		Basic	Hip&Leg	Body Balance		
nene.I			未定	MIO.M	nene.I		
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
close			close	close	Pilates Barre		Basic
					Kalia		未定
					17:30 ~ 18:30		
					Beauty Conditioning		
				MIO.M			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
Body Balance	Basic		Hip&Leg	jump to burn			
Kalia	未定		Kalia	Miharu.H			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip&Leg	jump to burn	Waist	Shape up waist				
Miharu.H	nene.I	nene.I	Miharu.H				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Barre	Waist	Pilates Cardio	Basic				
Kalia	nene.I	Kalia	未定				

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルが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。