

pilatesK 上大岡店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/14 更新											
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08					
火		水		木		金		土		日		月		火					
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30					
Back & Arm 🍌		Basic 🍌				Style up Pilates		Power up Control		Waist 🍌				Hip & Leg 🍌					
Yuka.F		Nozomi.N				yun		yun		Nanase.N				Nanase.N					
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00					
Basic 🍌		Body Balance				Basic 🍌		Basic 🍌		Style up Pilates				Reset Flow					
risa.N		Yuka.F				risa.N		risa.N		yun				Yuka.F					
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30					
Body Balance		Waist 🍌				Back & Spine		Hip & Leg 🍌		Basic 🍌				Beauty Conditioning 🍌					
Yuka.F		Nozomi.N				yun		Nanase.N		Nozomi.N				Yuka.F					
close		close				close		close		15:00 ~ 16:00				16:30 ~ 17:30		close		close	
				Waist 🍌						Animal Stretch									
				Nozomi.N						yun									
				16:30 ~ 17:30						close									
				Style up Pilates															
				yun															
				18:00 ~ 19:00															
				Hip & Leg 🍌															
				Nanase.N						close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
				Pre Basic 🍌								Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌					
yun		Mio.I		Nanase.N		Yuka.F		yun											
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30											
Waist 🍌		Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌		Pre Basic 🍌											
Nozomi.N		risa.N		Yuka.F		Nanase.N		yun											
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
Animal Stretch		Back & Spine		Waist 🍌		Back & Arm 🍌		Waist 🍌											
yun		Mio.I		Nanase.N		Yuka.F		Nozomi.N											

pilatesK 上大岡店		【 09/09 ~ 09/16 】			スケジュール				
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿	Body Balance	Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Style up Pilates		
Yuka.F		Nozomi.N	Yuka.F	yun		Yuka.F	yun		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Animal Stretch		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Waist 🌿		Body Balance	Basic 🌿		
yun		Nanase.N	Nozomi.N	Nozomi.N		Yuka.F	risa.N		
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🌿		Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Reset Flow		Basic 🌿	Back & Spine		
risa.N		Nozomi.N	Mio.I	Yuka.F		risa.N	yun		
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	
				Beauty Conditioning 🌿	Power up Control				
				Yuka.F	yun				
				16:30 ~ 17:30	close				
				Waist 🌿					
				Nozomi.N					
				18:00 ~ 19:00					
Back & Spine									
Mio.I									
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Style up Pilates	Basic 🌿	Body Balance	close	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿				
yun	risa.N	Yuka.F		Nozomi.N	Nanase.N				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿				
Nanase.N	Nanase.N	Yuka.F		Nanase.N	Nozomi.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿				
Nozomi.N	Nanase.N	risa.N		Nozomi.N	Yuka.F				

：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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/14 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Reset Flow	Beauty Conditioning	Waist		Hip & Leg	Basic		
	Yuka.F	Mio.I	Nanase.N		Nanase.N	risa.N		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Basic	Hip & Leg	Reset Flow		Basic	Animal Stretch		
	risa.N	Nanase.N	Yuka.F		risa.N	yun		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Back & Arm	Power up Control	Basic		Body Balance	Waist		
	Yuka.F	yun	risa.N		Yuka.F	TOWA.s		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
		Pre Basic	Body Balance		Waist	Basic		
		Mio.I	Yuka.F		Nanase.N	risa.N		
		16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Style up Pilates			Reset Flow	Back & Arm		
		yun			Yuka.F	TOWA.s		
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Waist	Basic		Power up Control			
	Nanase.N	risa.N	yun					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Animal Stretch	Waist			Waist				
yun	Nanase.N			TOWA.s				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Pre Basic			Back & Arm				
risa.N	yun			TOWA.s				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Spine	Hip & Leg			Basic				
yun	Nanase.N			risa.N	risa.N			

pilatesK 上大岡店

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic👉	Back & Spine	Reset Flow		Basic👉	Hip & Leg👉
risa.N	yun	Yuka.F		Nozomi.N	Nanase.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Reset Flow	Basic👉	Back & Arm👉		Back & Arm👉	Power up Control
Yuka.F	risa.N	TOWA.s		TOWA.s	yun
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Waist👉	Beauty Conditioning👉		Waist👉	Basic👉
Yuka.F	TOWA.s	Yuka.F		TOWA.s	risa.N
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
	Basic👉	Waist👉			
	risa.N	TOWA.s			
	16:30 ~ 17:30				
	Animal Stretch				
	yun				
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic👉				Reset Flow	Body Balance
Ami.i				Yuka.F	Yuka.F
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg👉			Beauty Conditioning👉	Back & Spine	
Nanase.N			Yuka.F	yun	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm👉			Basic👉	Reset Flow	
Ami.i			risa.N	Yuka.F	

🌱 : 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。