

pilatesK 大森店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/15 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	
Pilates Cardio		Back &Arm 🌿				Body Balance		Shape up waist		Waist 🌿				Basic 🌿	
Miharu.H		Kalia				Kalia		Kalia		Kalia				ayu.O	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning 🌿		Shape up waist				Basic 🌿		Style up Pilates		Hip Punch				Shape up waist	
Miharu.H		Kalia				ayu.O		Miharu.H		Saya.N				Miharu.H	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Hip &Leg 🌿						Waist 🌿		Waist 🌿		Basic 🌿				Back &Arm 🌿	
Kalia						Kalia		Kalia		ayu.O				Miharu.H	
								15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
close				close		Beauty Conditioning 🌿		Pilates Barre		close		close			
		Miharu.H				Kalia									
		17:30 ~ 18:30													
		Hip &Leg 🌿													
				Miharu.H											
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00			
Basic 🌿		Pilates Barre		Back &Arm 🌿		Basic 🌿						Pilates Barre			
ayu.O		Miharu.H		Miharu.H		ayu.O						Saya.N			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			
Body Balance		Basic 🌿		Hip Punch		Hip &Leg 🌿						Style up Pilates			
Kalia		ayu.O		Saya.N		Saya.N						Miharu.H			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00			
Waist 🌿		Hip &Leg 🌿		Basic 🌿		Pilates Barre						Hip &Leg 🌿			
Kalia		Miharu.H		ayu.O		Saya.N						Saya.N			

pilatesK 大森店		【 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
Waist 🍌		Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌	Pilates Cardio		Power up Control	Basic 🍌
Kalia		Saya.N	ayu.O	Miharu.H		Saya.N	ayu.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Style up Pilates		Hip Punch	Power up Control	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Hip Punch
Miharu.H		Saya.N	Saya.N	ayu.O		Saya.N	Saya.N
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
close		Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	close
		ayu.O	Saya.N	Miharu.H		Kalia	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		close	Body Balance	Style up Pilates		close	
	Kalia		Miharu.H				
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🍌						
	Kalia						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🍌	Body Balance	Waist 🍌	Basic 🍌				Pilates Cardio
Saya.N	Kalia	Kalia	ayu.O				Miharu.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Shape up waist	Hip & Leg 🍌	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌				Style up Pilates
Saya.N	Kalia	Kalia	Kalia				Miharu.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🍌	Pilates Barre	Basic 🍌				Pilates Barre	Waist 🍌
ayu.O	Saya.N	ayu.O				Kalia	Kalia

 :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 大森店		【 09/17 ~ 09/24 】			スケジュール		2026/08/15 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
	Shape up waist	Hip Punch	Basic 🍌		Shape up waist	Back & Arm 🍌	
	Saya.N	Saya.N	ayu.O		Kalia	Miharu.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Power up Control		Style up Pilates	Pilates Cardio	
	ayu.O	Saya.N	Saya.N		Miharu.H	Kalia	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Body Balance	Basic 🍌	
	Saya.N	ayu.O	Saya.N		Kalia	Miharu.K	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
	close	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌	
		Miharu.H	Saya.N		Miharu.H	Kalia	
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	Basic 🍌			Hip & Leg 🍌	Pilates Barre		
	ayu.O			Miharu.H	Miharu.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🍌	Pilates Barre					Hip & Leg 🍌	
Miharu.H	Miharu.H					Saya.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Back & Arm 🍌					Basic 🍌	
Kalia	Miharu.H					ayu.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🍌	Power up Control			Body Balance			
Miharu.H	Saya.N					Kalia	

pilatesK 大森店		【 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	
Style up Pilates	Basic 🌿	Power up Control		Hip Punch	Basic 🌿	
Miharu.H	ayu.O	Saya.N		Saya.N	ayu.O	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Cardio	Body Balance	Style up Pilates		Basic 🌿	Body Balance	
Miharu.H	Kalia	Miharu.H		ayu.O	Kalia	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Hip & Leg 🌿		
Saya.N	Kalia	Miharu.H		Saya.N		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
close	Shape up waist	Basic 🌿		close	close	close
	Miharu.H	Kalia				
	17:30 ~ 18:30					
	Pilates Barre					
	Miharu.H					
18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌿	close		Pilates Barre	Power up Control		
Saya.N			Kalia	Saya.N		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Power up Control			Pilates Cardio	Style up Pilates		
Saya.N			Miharu.H	Miharu.H		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌿			Waist 🌿	Pilates Barre		
ayu.O			Kalia	Saya.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。