

pilatesK 上大岡店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/13 更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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	
	Pre Basic 🌱	Power up Control	Waist 🌱		Style up Pilates	Hip & Leg 🌱		
	Mio.I	yun	Nozomi.N		yun	Nanase.N		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Animal Stretch	Basic 🌱		
	Nozomi.N	risa.N	Nanase.N		yun	risa.N		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Power up Control		
	Mio.I	Nanase.N	Nozomi.N		risa.N	yun		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close
		Animal Stretch	Waist 🌱					
		yun	Nanase.N					
		16:30 ~ 17:30						
		Hip & Leg 🌱						
		Nanase.N						
18:00 ~ 19:00								
Basic 🌱								
risa.N								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Power up Control	Basic 🌱		Reset Flow	Waist 🌱	Power up Control			
yun	risa.N		Yuka.F	Nozomi.N	yun			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Body Balance	Waist 🌱			
risa.N	Nanase.N		Nanase.N	Yuka.F	Nozomi.N			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Style up Pilates	Waist 🌱	Hip Punch	Reset Flow	Body Balance				
yun	Nanase.N	Yuka.F	Yuka.F	yun				

pilatesK 上大岡店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱	Hip Punch	Body Balance		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱
risa.N	Yuka.F	yun		Nanase.N	Nozomi.N		risa.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱
Yuka.F	Nozomi.N	risa.N		risa.N	risa.N		risa.N
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Hip Punch	Basic 🌱	Animal Stretch		Waist 🌱	Basic 🌱		Hip Punch
Yuka.F	risa.N	yun		Nanase.N	risa.N		Yuka.F
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close
	Power up Control	Basic 🌱					
	yun	risa.N					
	16:30 ~ 17:30	close					
	Waist 🌱						
	Nozomi.N						
18:00 ~ 19:00							
Style up Pilates	close						
yun							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Waist 🌱		Animal Stretch	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
Nanase.N		yun	Nozomi.N	Nozomi.N	Yuka.F		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🌱	close	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip Punch	Reset Flow		
Nozomi.N		risa.N	Nanase.N	Yuka.F	Yuka.F		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🌱		Power up Control	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		
Nanase.N		yun	Nanase.N	risa.N	Nozomi.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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/13 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🌱	Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Reset Flow	Hip Punch	
Nanase.N	yun		risa.N	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	
Animal Stretch	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
yun	Nanase.N		Nanase.N	yun		Nozomi.N	risa.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	
Hip & Leg 🌱	Power up Control		Basic 🌱	Animal Stretch		Body Balance	Beauty Conditioning 🌱	
Nanase.N	yun		risa.N	yun		Yuka.F	Mio.I	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Reset Flow			Reset Flow			
Nozomi.N	Nanase.N	Yuka.F			Yuka.F			
16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30			
Basic 🌱		Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱			
Nozomi.N		risa.N			risa.N			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Power up Control		Pre Basic 🌱			Pre Basic 🌱			Pre Basic 🌱
yun		Mio.I			Mio.I			Mio.I
close		close			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
			Hip Punch	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates		
	Yuka.F		Nozomi.N	Nanase.N	yun			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Animal Stretch			
	Yuka.F		risa.N	Nozomi.N	yun			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
Waist 🌱	Reset Flow	Basic 🌱	Back & Arm 🌱					
Nozomi.N	Yuka.F	Nozomi.N	risa.N					

pilatesK 上大岡店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール						
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist 🌱		Animal Stretch	Waist 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱		
Nanase.N		yun	Nozomi.N		Nanase.N	Nanase.N		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
Nozomi.N		risa.N	Nozomi.N		risa.N	Nozomi.N		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🌱		Style up Pilates	Back & Arm 🌱		Hip Punch	Power up Control		
Nanase.N		yun	risa.N		Yuka.F	yun		
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	
Waist 🌱							Hip & Leg 🌱	
Nozomi.N							Nanase.N	
close							16:30 ~ 17:30	
							Style up Pilates	
							yun	
							18:00 ~ 19:00	
							Waist 🌱	
							Nozomi.N	
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Beauty Conditioning 🌱			Hip Punch			Basic 🌱	Reset Flow
	Yuka.F			Yuka.F			Nozomi.N	Yuka.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱					
Nanase.N	Nanase.N	risa.N	Nozomi.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Power up Control					
Yuka.F	Yuka.F	Nozomi.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。