

pilatesK 上大岡店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/09/05 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																	
				Style up Pilates																	
				yun																	
				18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	
				Pre Basic 🏋️						Back & Arm 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Reset Flow						Power up Control	
				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		close		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				
				Waist 🌿				
				Nozomi.N				
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

2026/09/05 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	
		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			
Animal Stretch	Waist			Waist			
yun	Nanase.N			TOWA.s			
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			
Back & Spine	Hip & Leg			Basic			
yun	Nanase.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 🌈	Style up Pilates
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌈	close	close		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。