

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

pilatesK 上大岡店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール					
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16		
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		
	Animal Stretch	Waist 🌿		Waist 🌿	Back & Spine	Beauty Conditioning 🌿			
	yun	Nozomi.N		Nozomi.N	yun	Mio.I			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Waist 🌿	Style up Pilates		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿			
	Nozomi.N	yun		Nozomi.N	Nanase.N	Nanase.N			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Body Balance	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Pre Basic 🌿			
	yun	Nozomi.N		Nanase.N	Nozomi.N	Mio.I			
	close	close		close	close	close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
								Hip & Leg 🌿	Waist 🌿
								Nanase.N	Nanase.N
								16:30 ~ 17:30	close
								Animal Stretch	
								yun	
								18:00 ~ 19:00	
								Basic 🌿	
								Nozomi.N	
								18:00 ~ 19:00	close
	Shape up waist								
	Minami								
	19:30 ~ 20:30								
	Hip & Leg 🌿								
	Nanase.N								
	21:00 ~ 22:00								
	Back & Spine								
	Minami								

 : 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 上大岡店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/14 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	
Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Waist	Power up Control		Animal Stretch	
risa.K	risa.K		Nanase.N	Nanase.N	yun		yun	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning	Back & Spine		Power up Control	Back & Arm	Waist		Back & Arm	
Mio.I	yun		yun	risa.K	Nozomi.N		risa.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm	Style up Pilates		Waist	Basic	Back & Spine		Shape up waist	
risa.K	yun		Nanase.N	Nozomi.N	yun		yun	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Hip & Leg		Basic	
					Nanase.N		Nozomi.N	
					16:30 ~ 17:30			
					Basic			
					risa.K			
					18:00 ~ 19:00			
	Waist							
Nozomi.N								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Waist	Back & Spine	Basic	Waist				
Nanase.N	Nanase.N	Minami	Nozomi.N	Nozomi.N				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pre Basic	Basic	Waist	Back & Spine	Back & Arm				
Mio.I	Nozomi.N	Nozomi.N	yun	risa.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	Hip & Leg	Back & Arm	Waist	Basic				
Nanase.N	Nanase.N	risa.K	Nozomi.N	Nozomi.N				

pilatesK 上大岡店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
Body Balance		Basic 🍌	Shape up waist			
yun		risa.K	Rina.T			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic 🍌		Waist 🍌	Hip & Leg 🍌			
Nozomi.N		Nozomi.N	Nanase.N			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Power up Control		Back & Arm 🍌	Waist 🍌			
yun		risa.K	Nozomi.N			
close		close	close			15:00 ~ 16:00
						Basic 🍌
						Nozomi.N
						16:30 ~ 17:30
						Back & Arm 🍌
						risa.K
						18:00 ~ 19:00
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close
Back & Arm 🍌		Shape up waist	Animal Stretch			
risa.K		yun	yun			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🍌	Style up Pilates	Basic 🍌				
Nanase.N	yun	Nozomi.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Spine				
Nanase.N	Nanase.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。