

pilatesK 大森店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール			2026/10/10 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	
	Body Balance	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿		Style up Pilates	jump to burn		
	nene.I	nene.I	Miharu.H		Miharu.H	Miharu.H		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm 🌿	Style up Pilates	Body Balance		Pilates Cardio	Basic 🌿		
	Miharu.H	nene.I	nene.I		Miharu.H	ayu.O		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
	jump to burn	Power up Control	Basic 🌿		Basic 🌿			
	Miharu.H	Saya.N	ayu.O		ayu.O			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Beauty Conditioning 🌿	jump to burn					
		Saya.N	Miharu.H					
	close				close	close		
	17:30 ~ 18:30							
	Waist 🌿							
		nene.I						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿	Body Balance	
ayu.O	Saya.N				Saya.N	Saya.N	nene.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Basic 🌿				Back & Arm 🌿	Power up Control	Style up Pilates	
Saya.N	ayu.O				nene.I	Saya.N	nene.I	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿				Pilates Barre	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	
Miharu.H	Saya.N				Saya.N	nene.I	Saya.N	

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

pilatesK 大森店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/10/10 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Body Balance	Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Body Balance		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			
nene.I	ayu.O		Saya.N	nene.I		Saya.N	ayu.O			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Waist 🌱	Power up Control		jump to burn	Basic 🌱		Shape up waist	Power up Control			
nene.I	Saya.N		nene.I	ayu.O		Saya.N	Saya.N			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Pilates Cardio	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	close		Style up Pilates	Back & Arm 🌱			
Miharu.H	Saya.N		nene.I			Miharu.H	Saya.N			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00			
Basic 🌱	Pilates Barre		close			close	Pilates Barre			
ayu.O	Saya.N						Miharu.H			
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30			
Style up Pilates							Hip & Leg 🌱			
Miharu.H							Miharu.H			
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	jump to burn	Basic 🌱	close			
			Miharu.H	Miharu.H	nene.I	ayu.O				
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
			Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Pilates Cardio				
			Saya.N	Saya.N	ayu.O	Miharu.H				
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
			Style up Pilates	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱				
			Miharu.H	Saya.N	nene.I	Miharu.H				

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

🌱 : 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。