pilatesK　大森店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/16　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 Basic 🔰 ayu.O	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio nene.I	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Saya.N	close	10:30 ～ 11:30 Power up Control Saya.N	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates nene.I	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio nene.I
12:30 ～ 13:30 Back＆Spine Miharu.H		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 nene.I	12:30 ～ 13:30 Back＆Spine Miharu.H		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 ayu.O	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Saya.N	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 ayu.O
14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 ayu.O		13:30 ～ 14:30 Shape up waist Miharu.H	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Saya.N		13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Saya.N	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Miharu.H	14:30 ～ 15:30 Body Balance nene.I
16:30 ～ 17:30 Pilates Cardio Miharu.H		15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Miharu.H				15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Saya.N	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 ayu.O
						16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Saya.N	
close		17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 ayu.O				17:30 ～ 18:30 Advance Miharu.H	
			18:00 ～ 19:00 Power up Control Saya.N	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Saya.N	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio nene.I		
		close	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 ayu.O	19:30 ～ 20:30 Hip Punch Saya.N	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 ayu.O	close	
			21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 ayu.O	21:00 ～ 22:00 Style up Pilates nene.I	21:00 ～ 22:00 Body Balance nene.I		

pilatesK　大森店　【　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 Basic 🔰 ayu.O	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Saya.N	close	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates nene.I	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Miharu.H	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 nene.I	close
	12:00 ～ 13:00 Hip Punch Saya.N	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 ayu.O		12:00 ～ 13:00 Back＆Spine Miharu.H	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 ayu.O	12:30 ～ 13:30 Shape up waist Miharu.H	
	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 ayu.O	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Saya.N		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Miharu.H	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Miharu.H	14:30 ～ 15:30 Style up Pilates nene.I	
	close	close		close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 ayu.O	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Miharu.H	
					16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Miharu.H	close	
					17:30 ～ 18:30 Body Balance nene.I		
	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates nene.I	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Miharu.H	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Saya.N	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 nene.I	close		
	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 nene.I	19:30 ～ 20:30 Back＆Spine Miharu.H	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 ayu.O	19:30 ～ 20:30 Power up Control Saya.N			
	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Miharu.H	21:00 ～ 22:00 Style up Pilates nene.I	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Saya.N	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 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時間前を切っ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　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール　2026/10/16　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 Body Balance nene.I	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 ayu.O	close	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Saya.N	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 nene.I	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Saya.N	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Saya.N
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 ayu.O	12:30 ～ 13:30 Advance Miharu.H		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 nene.I	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio nene.I	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Miharu.H		12:00 ～ 13:00 Shape up waist Saya.N
13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio nene.I	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Miharu.H		13:30 ～ 14:30 Body Balance nene.I	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 ayu.O	14:30 ～ 15:30 Back＆Spine Miharu.H		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 ayu.O
				15:00 ～ 16:00 Body Balance nene.I	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 nene.I		
close	close		close		close		close
				17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 ayu.O			
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Saya.N	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine Miharu.H	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates nene.I	18:00 ～ 19:00 Hip Punch Saya.N	close			18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Miharu.H
19:30 ～ 20:30 Advance Miharu.H	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Saya.N	19:30 ～ 20:30 Power up Control Saya.N	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 ayu.O				19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 ayu.O
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Saya.N	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Saya.N	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 ayu.O	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 ayu.O				21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Miharu.H

pilatesK　大森店　【　11/25　～　11/30　】　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 Body Balance nene.I	close	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates nene.I	10:30 ～ 11:30 Power up Control Saya.N	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 ayu.O	close
12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 ayu.O		12:00 ～ 13:00 Hip Punch Saya.N	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Miharu.H	12:30 ～ 13:30 Back＆Spine Miharu.H	
		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Saya.N	13:30 ～ 14:30 Advance Miharu.H	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 ayu.O	
close			15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Saya.N	16:30 ～ 17:30 Hip Punch Saya.N	
		close	16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Saya.N	close	
			17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Miharu.H		
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Miharu.H	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine Miharu.H	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 ayu.O	close		
19:30 ～ 20:30 Shape up waist Saya.N	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 ayu.O	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio nene.I			
21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Miharu.H	21:00 ～ 22:00 Body Balance nene.I	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 ayu.O			

🔰：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。