

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

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