pilatesK　上大岡店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/11/01　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 Shape up waist yun	10:30 ～ 11:30 Waist Nozomi.N	10:30 ～ 11:30 Body Balance yun	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates yun	close	10:30 ～ 11:30 Basic Nozomi.N	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Nanase.N	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm risa.K
12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Nanase.N	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm risa.K	12:00 ～ 13:00 Basic Nozomi.N	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Nanase.N		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Nanase.N	12:00 ～ 13:00 Basic Nozomi.N	12:30 ～ 13:30 Waist Nozomi.N
14:30 ～ 15:30 Waist Nanase.N	13:30 ～ 14:30 Basic Nozomi.N	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm risa.K	13:30 ～ 14:30 Shape up waist yun		13:30 ～ 14:30 Waist Nozomi.N	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine Minami	14:30 ～ 15:30 Basic risa.K
16:30 ～ 17:30 Style up Pilates yun	close	15:00 ～ 16:00 Animal Stretch yun	close		close	15:00 ～ 16:00 Waist Nozomi.N	16:30 ～ 17:30 Waist Nozomi.N
close		16:30 ～ 17:30 Basic risa.K				16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Nanase.N	close
		18:00 ～ 19:00 Waist Nozomi.N				18:00 ～ 19:00 Shape up waist Minami	
	18:00 ～ 19:00 Waist Nanase.N	close	18:00 ～ 19:00 Basic risa.K	18:00 ～ 19:00 Power up Control yun	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm risa.K	close	
	19:30 ～ 20:30 Basic risa.K		19:30 ～ 20:30 Waist Nozomi.N	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Nanase.N	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning Mio.I		
	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Nanase.N		21:00 ～ 22:00 Back＆Arm risa.K	21:00 ～ 22:00 Style up Pilates yun	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 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 Animal Stretch yun	10:30 ～ 11:30 Waist Nozomi.N	close	10:30 ～ 11:30 Waist Nozomi.N	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine yun	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Mio.I	close
	12:00 ～ 13:00 Waist Nozomi.N	12:00 ～ 13:00 Style up Pilates yun		12:00 ～ 13:00 Basic Nozomi.N	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Nanase.N	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Nanase.N	
	13:30 ～ 14:30 Body Balance yun	13:30 ～ 14:30 Basic Nozomi.N		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Nanase.N	13:30 ～ 14:30 Waist Nozomi.N	14:30 ～ 15:30 Pre Basic Mio.I	
	close	close		close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg Nanase.N	16:30 ～ 17:30 Waist Nanase.N	
					16:30 ～ 17:30 Animal Stretch yun	close	
					18:00 ～ 19:00 Basic Nozomi.N		
	18:00 ～ 19:00 Waist Nanase.N	18:00 ～ 19:00 Body Balance yun		18:00 ～ 19:00 Shape up waist Minami	close	close	
	19:30 ～ 20:30 Basic risa.K	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm risa.K		19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Nanase.N			
	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Nanase.N	21:00 ～ 22:00 Waist 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　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/11/01　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 Basic 🔰 risa.K	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 risa.K	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Nanase.N	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Nanase.N	10:30 ～ 11:30 Power up Control yun	close	10:30 ～ 11:30 Animal Stretch yun
12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Mio.I	12:00 ～ 13:00 Back＆Spine yun		12:00 ～ 13:00 Power up Control yun	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 risa.K	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Nozomi.N		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 risa.K
13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 risa.K	13:30 ～ 14:30 Style up Pilates yun		13:30 ～ 14:00 Waist 🔰 Nanase.N	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Nozomi.N	14:30 ～ 15:30 Back＆Spine yun		13:30 ～ 14:30 Shape up waist yun
close	close		close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Nanase.N 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 risa.K 18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Nozomi.N	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Nozomi.N	close	close
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Nanase.N	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Nanase.N	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine yun	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 risa.K	close	close		18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Nozomi.N
19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Mio.I	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Nozomi.N	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Nozomi.N	19:30 ～ 20:30 Back＆Spine yun				19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 risa.K
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Nanase.N	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Nanase.N	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 risa.K	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 risa.K				21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 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 Body Balance yun	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 risa.K	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Rina.T	close	close
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Nozomi.N		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Nozomi.N	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Nanase.N		
13:30 ～ 14:30 Power up Control yun		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 risa.K	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Nozomi.N		
close		close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Nozomi.N 16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 risa.K 18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Nanase.N		
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 risa.K	18:00 ～ 19:00 Shape up waist yun	18:00 ～ 19:00 Animal Stretch yun	close		
19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Nanase.N	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates yun	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Nozomi.N			
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Nanase.N	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Nanase.N	21:00 ～ 22:00 Back＆Spine 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。