

pilatesK 南大沢店

## 【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール

2025/12/13 更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30 Back & Arm sumire.a	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yukino		10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Waist	
		12:00 ~ 13:00 Leg Lines yukino	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning yumika.o		12:00 ~ 13:00 Miku.I	12:30 ~ 13:30 Miku.I	
		13:30 ~ 14:30 Waist yumika.o	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yumika.o		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miku.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn yukino	
		15:00 ~ 16:00 Basic sumire.a	16:30 ~ 17:30 Back & Arm yukino		13:30 ~ 14:30 Release & Strength yukino	12:30 ~ 13:30 yukino	
		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio yumika.o			13:30 ~ 14:30 close	12:30 ~ 13:30 close	close
close	close			close	close	close	close
					18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yumika.o	18:00 ~ 19:00 Basic sumire.a	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miku.I
					19:30 ~ 20:30 Leg Lines yukino	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yumika.o	19:30 ~ 20:30 Waist sumire.a
					21:00 ~ 22:00 Waist yumika.o	21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a	21:00 ~ 22:00 jump to burn Miku.I

pilatesK 南大沢店

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール

## ANSWER

01/09 金	01/10 土	01/11 日	01/12 月	01/13 火	01/14 水	01/15 木	01/16 金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning	jump to burn	Basic		Pilates Barre	Hip & Leg		Release & Strength
yumika.o	yukino	Miku.I		yumika.o	Miku.I		yukino
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Basic	Back & Arm		Waist	Pilates Cardio		Hip & Leg
Miku.I	yumika.o	sumire.a		yumika.o	yumika.o		Miku.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Release & Strength	jump to burn		Hip & Leg			Basic
yumika.o	yukino	Miku.I		Miku.I			Miku.I
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					close
close	Pilates Cardio	Waist					
	yumika.o	sumire.a					
	17:30 ~ 18:30						
	Shape up waist						
	yukino						close
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm				jump to burn	Back & Arm	Basic	Waist
sumire.a				Miku.I	sumire.a	sumire.a	yumika.o
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg				Basic	Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Arm
Miku.I				sumire.a	yukino	yumika.o	yukino
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Back & Arm	Release & Strength	Waist	Pilates Barre
sumire.a				sumire.a	yukino	sumire.a	yumika.o

・体験可能レッスン  
・クラスの選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。

- ・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。

- ・ニア付されないレッスンをキャンセルされる場合は、「時間超過」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 南大沢店		【 01/17 ~ 01/24 】				スケジュール		2025/12/13 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Back&Arm		Basic	Shape up waist		Waist	Pilates Barre		
Miku.I	sumire.a		Miku.I	yukino		sumire.a	yumika.o		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Hip&Leg		Back&Arm	Basic		Leg Lines	Back&Arm		
yukino	Miku.I		sumire.a	Miku.I		yukino	sumire.a		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back&Arm	Basic		Leg Lines	Waist		Back&Arm	Basic		
sumire.a	sumire.a		yukino	sumire.a		sumire.a	sumire.a	15:30 ~ 16:00	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				Pilates Cardio	
Hip&Leg	jump to burn		jump to burn	Stretch&Conditioning				yumika.o	
Miku.I	Miku.I		Miku.I	yukino					
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				17:30 ~ 18:30	
Waist			Waist	Hip&Leg				Stretch&Conditioning	
sumire.a			sumire.a	Miku.I				yumika.o	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	Back&Arm					
Release&Strength			yukino	sumire.a					
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
					Shape up waist	Hip&Leg			
					yukino	Miku.I			
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
					Basic	Pilates Cardio			
					Miku.I	yumika.o			
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
					Back&Arm	Waist			
					yukino	Miku.I			

pilatesK 南大沢店		【 01/25 ~ 01/31 】				スケジュール				
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31				
日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	Hip & Leg	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Hip & Leg		Back & Arm			Leg Lines		Release & Strength			
Miku.I		sumire.a			yukino		yukino			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic		Hip & Leg			Back & Arm		Basic			
sumire.a		Miku.I			sumire.a		yumika.o			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Basic		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	Shape up waist			
jump to burn		sumire.a			yukino		Pilates Cardio			
Miku.I		sumire.a			yukino		15:30 ~ 16:30			
16:30 ~ 17:30		Waist			Waist		yumika.o			
sumire.a		close			close		close			
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
Waist		Back & Arm			Basic		Pilates Barre			
yumika.o		sumire.a			Miku.I		yumika.o			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30			
Release & Strength		Pilates Barre			Back & Arm		Waist			
yukino		yumika.o			sumire.a		Basic			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Leg Lines		Waist			jump to burn		Hip & Leg			
yukino		sumire.a			Miku.I		Miku.I			
		close			close		close			

- ・体験可能なレッスン
- ・クラスの運営によって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時間前迄のご連絡をお願いしております。
- ・キャンセル料金:1時間前を切ってのキャンセルは時間料金+キャンセル料金となります。
- ・レッスン外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。