

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

スケジュール

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
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	
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	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					close	
	Pilates Cardio	Waist						
	yumika.o	sumire.a						
	17:30 ~ 18:30							
	Shape up waist							
yukino		close					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	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週間前までにお電話しております。

・レッスン開始時刻 1時間前を切った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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	
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	
Back&Arm	Basic		Leg Lines	Waist		Back&Arm	Basic	
sumire.a	sumire.a		yukino	sumire.a		sumire.a	sumire.a	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:30 ~ 16:30	
Hip&Leg	jump to burn		jump to burn	Stretch&Conditioning			close	Pilates Cardio
Miku.I	Miku.I		Miku.I	yukino				yumika.o
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
17:30 ~ 18:30	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
Waist			Release&Strength	Back&Arm		Stretch&Conditioning		
sumire.a			yukino	sumire.a		yumika.o		
close		close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
					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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Hip & Leg		Back & Arm	jump to burn		Leg Lines	Release&Strength				
Miku.I		sumire.a	Miku.I		yukino	yukino				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Basic				
sumire.a		Miku.I	yumika.o		sumire.a	yumika.o				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00				
jump to burn		Basic			Shape up waist	Pilates Cardio				
Miku.I		sumire.a			yukino	yukino				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:30 ~ 16:30			
Waist	Waist									
sumire.a	yumika.o									
close	close			close			close	17:30 ~ 18:30		
								Pilates Barre		
								yumika.o		
								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist					Back & Arm	Basic	Waist
			yumika.o					sumire.a	Miku.I	sumire.a
			19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Release&Strength	Pilates Barre		Back & Arm	Basic				
		yukino	yumika.o		sumire.a	Miku.I				
		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							

※体験可能レッスン
 ・クラスの曜時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週間前迄にお願しております。
 ・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します。
 ※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。