

pilatesK 南大沢店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2023/12/16 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
		10:30 ~ 11:30 Waist spXmas sumire.a		10:30 ~ 11:30 Basic yumika.o	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sumire.a	10:30 ~ 11:30 Release & Strength yukika.s		
		12:30 ~ 13:30 Pilates Barre yumika.o		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miku.I	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yumika.o	12:30 ~ 13:30 Basic Miku.I		
		close		13:30 ~ 14:30 jump to burn Miku.I	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas yumika.o	14:30 ~ 15:30 jump to burn Miku.I		
		close		15:00 ~ 16:00 Basic sumire.a	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg yukika.s	16:30 ~ 17:30 close		close
				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning yumika.o				
		18:00 ~ 19:00 jump to burn Miku.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm sumire.a	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas yumika.o				
		19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I	19:30 ~ 20:30 Release & Strength yukino	19:30 ~ 20:30 Leg Lines yukino				
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a	21:00 ~ 22:00 Basic sumire.a	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yukino				

pilatesK 南大沢店		【 12/09 ~ 12/16 】				スケジュール			
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
jump to burn	Basic		Hip&Leg	Waist spXmas	Back&Arm	Shape up waist	Pilates Barre		
Miku.I	yumika.o		Miku.I	yumika.o	sumire.a	yukino	yumika.o		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic	Waist spXmas		Basic	Pilates Cardio	Hip&Leg	Back&Arm	jump to burn		
sumire.a	Miku.I		sumire.a	yukino	Miku.I	sumire.a	Miku.I		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip&Leg			Back&Arm	Basic	Waist spXmas	Basic	Stretch & Conditioning		
Miku.I			sumire.a	yumika.o	sumire.a	sumire.a	yumika.o		
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close		
				Leg Lines	jump to burn				
				yukino	Miku.I				
				close	close	close	close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back&Arm	Shape up waist		Basic	Release&Strength		Pilates Cardio	Basic		
sumire.a	yukino		Miku.I	Ayumi.S		yukino	Miku.I		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	Hip&Leg	Shape up waist		
Pilates Barre	Back&Arm		Pilates Cardio	Waist spXmas		Miku.I	yukino		
yumika.o	sumire.a		yukino	Miku.I		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Waist spXmas	Release&Strength		
Waist spXmas	Leg Lines		Hip&Leg	Back&Arm		Miku.I	yukino		
yumika.o	yukino		Miku.I	Ayumi.S					

・体験可能なレッスン
・ラスの距離別に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。
・レッスン開始時間：時間枠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。

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール							2025/12/15 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Back&Arm	Basic	Hip&Leg		Hip&Leg	Leg Lines
yukino		Ayumi.S	sumire.a	Miku.I		Miku.I	yukino
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Barre		Release&Strength	Pilates Barre	Leg Lines		Pilates Cardio	Basic
yumika.o		Ayumi.S	yumika.o	yukino		yumika.o	Miku.I
close	close	close	close	close	close	close	close
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Basic		Back&Arm	Basic			Waist spXmas	
yumika.o		sumire.a	Miku.I			Miku.I	
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
Stretch&Conditioning		Pilates Cardio					
yumika.o		yukino					
17:30 ~ 18:30		Waist spXmas					
sumire.a							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Leg Lines		Back&Arm	Waist spXmas			Release&Strength	Waist spXmas
yukino		sumire.a	Miku.I			yukino	yumika.o
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic		Hip&Leg	Pilates Barre			Basic	Pilates Cardio
sumire.a		Miku.I	yumika.o			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
Waist spXmas		jump to burn	Hip&Leg			Back&Arm	Pilates Barre
sumire.a		Miku.I	Miku.I			yukino	yumika.o

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

・体験可能レッスン

・クラスの登録料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料金外キャンセルとなります。

*毎時間キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。