

pilatesK 南大沢店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/18 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			
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
		Waist spXmas		Basic	Back & Arm	Release&Strength				
		sumire.a		yumika.o	sumire.a	yukika.s				
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
		Pilates Barre		Hip&Leg	Pilates Barre	Basic				
		yumika.o		Miku.I	yumika.o	Miku.I				
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
				jump to burn	Waist spXmas	jump to burn				
				Miku.I	yumika.o	Miku.I				
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
					Basic	Hip&Leg				
					sumire.a	yukika.s				
					17:30 ~ 18:30	close				
				Stretch&Conditioning						
				yumika.o						
				18:00 ~ 19:00				close		
		jump to burn							Back & Arm	Waist spXmas
		Miku.I							sumire.a	yumika.o
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Basic			Release&Strength	Leg Lines				
		Miku.I		yukino	yukino					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Back & Arm	Basic	Pilates Cardio								
sumire.a	sumire.a	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	close	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	close		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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
					Leg Lines	jump to burn		
					yukino	Miku.I		
					17:30 ~ 18:30			
Back&Arm								
yukino								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	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		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre	Back&Arm	Pilates Cardio	Waist spXmas			Hip&Leg	Shape up waist	
yumika.o	sumire.a	yukino	Miku.I			Miku.I	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	Leg Lines	Hip&Leg	Back&Arm	Waist spXmas	Release&Strength			
yumika.o	yukino	Miku.I	Ayumi.S	Miku.I	yukino			

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

pilatesK 南大沢店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Basic	Back&Arm	Basic		Waist spXmas			
		yumika.o	sumire.a	Miku.I		Miku.I			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			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		close		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					
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					
Waist spXmas	jump to burn	Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Barre					
sumire.a	Miku.I	Miku.I	yukino	yumika.o					

pilatesK 南大沢店		【 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	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Basic	Hip&Leg	Pilates Cardio			
	Miku.I	Miku.I	yumika.o			
	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	close			
		Back&Arm				
sumire.a						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic	Back&Arm					
sumire.a	sumire.a					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Shape up waist	Waist					
yukino	sumire.a					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Release&Strength	Pilates Cardio					
yukino	yumika.o					

・体験可能レッスン  
・クラスの曜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がキャンセルされる場合は、1週間前迄にお断りしております。  
・レッスン参加時間1時間前まで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。