

pilatesK 南大沢店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新			
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	close	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			
Back & Arm 🌸		Basic 🌸	Release&Strength		Waist 🌸	Hip & Leg 🌸	Pilates Cardio				
sumire.a		yumika.o	yukino		sumire.a	Miku.I	yumika.o				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
jump to burn		Shape up waist	Back & Arm 🌸		Pilates Cardio	Shape up waist	Basic 🌸				
Miku.I		yukino	sumire.a		yumika.o	yukino	sumire.a				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
Basic 🌸		Pilates Barre			Back & Arm 🌸	Basic 🌸	Waist 🌸				
sumire.a		yumika.o			sumire.a	Miku.I	yumika.o				
16:30 ~ 17:30		close			15:00 ~ 16:00	Release&Strength	Back & Arm 🌸				
Hip & Leg 🌸					yukino		sumire.a				
Miku.I					close	close	close				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	Waist 🌸	Back & Arm 🌸				
Waist 🌸		Basic 🌸	Pilates Barre		Miku.I		sumire.a				
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Leg Lines		Hip & Leg 🌸	Pilates Cardio		Basic 🌸		Back & Arm 🌸				
yukino		Miku.I	yukino			sumire.a					
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			
Back & Arm 🌸		Waist 🌸	Waist 🌸		jump to burn		Back & Arm 🌸				
sumire.a		Miku.I	sumire.a		yumika.o		Miku.I				

pilatesK 南大沢店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Pilates Barre	Hip & Leg 🌸		Basic 🌸	Leg Lines	Back & Arm 🌸		
	yumika.o	Miku.I		yumika.o	yukino	sumire.a		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🌸	Release&Strength		Hip & Leg 🌸	Waist 🌸	jump to burn		
	yumika.o	yukino		Miku.I	yumika.o	Miku.I		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Cardio	Basic 🌸		Pilates Barre	Body Balance	Basic 🌸		
	yukino	yumika.o		yumika.o	Miku.I	sumire.a		
	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Back & Arm 🌸			Basic 🌸	Hip & Leg 🌸			
	yukino			yumika.o	Miku.I			
close	close			close			close	
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30				
	jump to burn			Back & Arm 🌸				
	Miku.I			yukino				
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	jump to burn			Shape up waist	Back & Arm 🌸			
	yukino			yukino	sumire.a			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back & Arm 🌸			Basic 🌸	Leg Lines			
	sumire.a			sumire.a	yukino			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Waist 🌸			Hip & Leg 🌸	Shape up waist			
	sumire.a			yukino	sumire.a			

■：体験可能レッスン

- クラスの種類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。
- ※時間外キャンセルが2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/14	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30 Back & Arm	水 10:30 ~ 11:30 Basic	木 yukino	金 10:30 ~ 11:30 Waist	土 Miku.I	日 Hip & Leg	月 10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio			
yumika.o	yumika.o								
12:00 ~ 13:00 Waist	12:30 ~ 13:30 Shape up waist		12:00 ~ 13:00 Leg Lines	12:00 ~ 13:00 yukino	12:30 ~ 13:30 jump to burn	12:30 ~ 13:30 Waist	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg		
yumika.o	yukino								
13:30 ~ 14:30 Release&Strength		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 yukino	14:30 ~ 15:30 Basic	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre	13:30 ~ 14:30 Basic		
yukino									
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength	16:30 ~ 17:30 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Back & Arm		
					yukino	sumire.a	sumire.a		
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg	18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Miku.I	18:00 ~ 19:00 Miku.I	18:00 ~ 19:00 sumire.a	18:00 ~ 19:00 sumire.a	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre	
yumika.o								yumika.o	
19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Leg Lines	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 Miku.I	19:30 ~ 20:30 yukino	19:30 ~ 20:30 sumire.a	19:30 ~ 20:30 Miku.I	21:00 ~ 22:00 Waist	
Miku.I									
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre	21:00 ~ 22:00 Body Balance	21:00 ~ 22:00 Shape up waist	21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Miku.I	21:00 ~ 22:00 sumire.a	21:00 ~ 22:00 sumire.a	21:00 ~ 22:00 sumire.a	21:00 ~ 22:00 Waist	
yumika.o									

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30 Body Balance	木 Miku.I	金 10:30 ~ 11:30 Back & Arm	土 sumire.a	10:30 ~ 11:30 Shape up waist	10:30 ~ 11:30 yukino	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	
12:30 ~ 13:30 Basic	yumika.o	12:00 ~ 13:00 jump to burn	12:00 ~ 13:00 Miku.I	12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 Miku.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm	
close	close	close	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg	13:30 ~ 14:30 yukino	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg	
18:00 ~ 19:00 Shape up waist	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio	18:00 ~ 19:00 sumire.a	18:00 ~ 19:00 yukino	18:00 ~ 19:00 yumika.o	18:00 ~ 19:00 Miku.I	
19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 sumire.a	19:30 ~ 20:30 yukino	19:30 ~ 20:30 sumire.a	19:30 ~ 20:30 Miku.I	
21:00 ~ 22:00 Release&Strength	21:00 ~ 22:00 jump to burn	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre	21:00 ~ 22:00 yukino	21:00 ~ 22:00 yumika.o	21:00 ~ 22:00 sumire.a	21:00 ~ 22:00 Miku.I	

■ : 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。