

2026/01/14 更新

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	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	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		
	close	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Back & Arm 🌿				Basic 🌿		Hip & Leg 🌿
		yukino				yumika.o		Miku.I
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		Back & Arm 🌿
		jump to burn				Back & Arm 🌿		
	Miku.I				yukino			
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	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	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close			
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週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、翌月の体験可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 南大沢店

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

pilatesK 南大沢店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance		Back & Arm 🌈	Shape up waist
Miku.I		sumire.a	yukino
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌈		jump to burn	Basic 🌈
yumika.o		Miku.I	Miku.I
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈
		Miku.I	yukino
		close	15:00 ~ 16:00
			Hip & Leg 🌈
Miku.I			
close		17:30 ~ 18:30	
		Body Balance	
		Miku.I	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Shape up waist	Back & Arm 🌈	Pilates Cardio	
sumire.a	yukino	yumika.o	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈	
sumire.a	sumire.a	sumire.a	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Release&Strength	jump to burn	Pilates Barre	
yukino	yukino	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。