

pilatesK 南大沢店 【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール 2026/01/10 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
		Back & Arm	Shape up waist		Basic	Waist	
		sumire.a	yukino		Miku.I	Miku.I	
		12:30 ~ 13:30	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	
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Waist	Pilates Barre		Release&Strength		
		yumika.o	yumika.o		yukino	close	
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		
		Basic	Back & Arm				
		sumire.a	yukino				
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					
Leg Lines	Pilates Barre	Waist					
yukino	yumika.o	sumire.a					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist	Back & Arm	jump to burn					
yumika.o	sumire.a	Miku.I					

pilatesK 南大沢店 【 01/09 ~ 01/16 】 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	close		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	close		close	
	Pilates Cardio	Waist						
yumika.o	sumire.a							
close	17:30 ~ 18:30	close	close	close	close			
	Shape up waist							
yukino								
18:00 ~ 19:00	close	close	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	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg			close	Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Arm		
Miku.I			yukino	yumika.o	yukino	yukino		
21:00 ~ 22:00			close	close	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。

pilatesK 南大沢店 【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール 2026/01/10 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 Basic Miku.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sumire.a	close	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yukino	close	10:30 ~ 11:30 Waist sumire.a	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yumika.o	
12:00 ~ 13:00 Waist sumire.a	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miku.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm sumire.a	12:00 ~ 13:00 Basic Miku.I		12:00 ~ 13:00 Leg Lines yukino	12:00 ~ 13:00 Back & Arm sumire.a	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm sumire.a	14:30 ~ 15:30 Basic sumire.a		13:30 ~ 14:30 Leg Lines yukino	13:30 ~ 14:30 Waist sumire.a		13:30 ~ 14:30 Back & Arm sumire.a	13:30 ~ 14:30 Back & Arm sumire.a	13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Miku.I	16:30 ~ 17:30 jump to burn Miku.I		15:00 ~ 16:00 jump to burn Miku.I	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning yukino		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio yumika.o	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio yumika.o	
17:30 ~ 18:30 Waist sumire.a	close		16:30 ~ 17:30 Waist sumire.a	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miku.I		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning yumika.o	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning yumika.o	
close			18:00 ~ 19:00 Shape up waist yukino	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miku.I		close	close	close
			19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yumika.o				
			21:00 ~ 22:00 Back & Arm yukino	21:00 ~ 22:00 Waist 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 Hip & Leg Miku.I	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sumire.a	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miku.I	close	10:30 ~ 11:30 Leg Lines yukino	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yumika.o										
12:30 ~ 13:30 Basic sumire.a		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miku.I	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning yumika.o		12:00 ~ 13:00 Back & Arm sumire.a	12:00 ~ 13:00 Basic yumika.o										
14:30 ~ 15:30 jump to burn Miku.I		13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a	close		close	close	close									
16:30 ~ 17:30 Waist sumire.a		close						close	close	close	close					
close												18:00 ~ 19:00 Waist yumika.o	18:00 ~ 19:00 Back & Arm sumire.a	18:00 ~ 19:00 Basic Miku.I	18:00 ~ 19:00 Waist sumire.a	
												19:30 ~ 20:30 Release&Strength yukino	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yumika.o	19:30 ~ 20:30 Back & Arm sumire.a	19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I	
												21:00 ~ 22:00 Leg Lines yukino	21:00 ~ 22:00 Waist sumire.a	21:00 ~ 22:00 jump to burn Miku.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miku.I	
												close	close	close	close	close

♪ : 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週間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄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、翌月の予約可能回数から1回に制限されます。