

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		
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
close	close	Back & Arm	Shape up waist		Basic	Waist		close	close
		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	Release&Strength			
		Waist	Pilates Barre		yukino				
		yumika.o	yumika.o						
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						
		Basic	Back & Arm						
		sumire.a	yukino						
		close	close	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		
		Pilates Cardio	Basic	Hip & Leg	yumika.o	sumire.a	Miku.I		
		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		
		Leg Lines	Pilates Barre	Waist	yumika.o	sumire.a	Miku.I		
		yukino	yumika.o						
		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	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						01/16	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
close	close	Stretch & Conditioning	jump to burn	Basic	Pilates Barre	Hip & Leg		close	close
		yumika.o	yukino	Miku.I	yumika.o	Miku.I			
		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			
		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	Hip & Leg			
		Pilates Barre	Release&Strength	jump to burn	Miku.I				
		yumika.o	yukino	Miku.I					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Pilates Cardio	Waist				
		yumika.o	sumire.a						
		close	close	close	close	close	close		
		17:30 ~ 18:30	Shape up waist	yukino					
		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	Hip & Leg		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Back & Arm		
		Miku.I			Basic	Shape up waist	Pilates Cardio		
		21:00 ~ 22:00	Basic		sumire.a	yukino	yumika.o		
		sumire.a							
		close	close	close	close	close	close		
		21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Release&Strength	Back & Arm	Waist	Pilates Barre		
		sumire.a	yukino	sumire.a	sumire.a	sumire.a	yumika.o		

■ : 体験可能レッスン  
 ・クラスの初回はオンラインストラクターは予約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。  
 ・オンライン予約し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。

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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Back & Arm		Basic	Shape up waist		Waist	Pilates Barre
Miku.I	sumire.a		Miku.I	yukino		sumire.a	yumika.o
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Basic		Leg Lines	Back & Arm
sumire.a	Miku.I		sumire.a	Miku.I		yukino	sumire.a
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Basic		Leg Lines	Waist		Back & Arm	Basic
sumire.a	sumire.a		yukino	sumire.a		sumire.a	sumire.a
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg	jump to burn		jump to burn	Stretch & Conditioning			Pilates Cardio
Miku.I	Miku.I		Miku.I	yukino			yumika.o
		close					close
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
Waist			Waist	Hip & Leg			
sumire.a			sumire.a	Miku.I			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Back & Arm		Release&Strength	Back & Arm		Shape up waist	Hip & Leg
yukino	sumire.a		yukino	sumire.a		yukino	Miku.I
19:30 ~ 20:30	21:00 ~ 22:00	close	19:30 ~ 20:30	21:00 ~ 22:00	close	19:30 ~ 20:30	21:00 ~ 22:00
Basic	Back & Arm		Basic	Back & Arm		Pilates Cardio	Waist
Miku.I	yukino		Miku.I	yukino		yumika.o	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg		Back & Arm	jump to burn		Leg Lines	Release&Strength
Miku.I		sumire.a	Miku.I		yukino	yukino
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Basic
sumire.a		Miku.I	yumika.o		sumire.a	yumika.o
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn		Basic			Shape up waist	Pilates Cardio
Miku.I		sumire.a			yukino	yukino
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Waist						Waist
sumire.a						yumika.o
	close	close	close	close	close	
						17:30 ~ 18:30
						Pilates Barre
						yumika.o
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Back & Arm	Basic	Waist			
yumika.o	sumire.a	Miku.I	sumire.a			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Release&Strength	Pilates Barre	Back & Arm	Basic			
yukino	yumika.o	sumire.a	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	
Leg Lines	Waist	jump to burn	Hip & Leg			
yukino	sumire.a	Miku.I	Miku.I			
						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時間前迄にお願いしております。

- ・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。

・レッスン開始時刻1時間前を切つと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。

※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。