

pilates K 南大沢店		【 06/01 ~ 06/08 】		スケジュール		2025/06/08 更新	
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Aoi.M	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm 🌿 Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 miku.I		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukino	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yukino
12:30 ~ 13:30 Body Balance mizuki.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 miku.I	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 Aoi.M		12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Aoi.M	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 yumika.o
14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Aoi.M		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Aoi.M			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aoi.M	13:30 ~ 14:30 Shape up waist yukino	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning 🌿 yukino
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌿 mizuki.K						15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 miku.I	16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 yukino
						17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Aoi.M	
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 miku.I		
		19:30 ~ 20:30 Release&Strength yukino	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 miku.I	19:30 ~ 20:30 Shape up waist mizuki.K		
		21:00 ~ 22:00 jump to burn yukino	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 yukino		

pilates K 南大沢店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/06/08 更新	
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukino	10:30 ~ 11:30 Body Balance mizuki.K		10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 miku.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 mizuki.K	close
	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 yukino	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 miku.I		12:00 ~ 13:00 jump to burn yukino	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yukino	12:30 ~ 13:30 Shape up waist yukino	
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 miku.I			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 yukino	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 miku.I	14:30 ~ 15:30 Body Balance mizuki.K	
					15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 Aoi.M	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 yukino	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌿 yukino		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Aoi.M	18:00 ~ 19:00 Release&Strength yukino	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Aoi.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mizuki.H			
	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 miku.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Body Balance mizuki.K			
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Aoi.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn yukino	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 miku.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 mizuki.H			

🌿：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。

pilates K 南大沢店		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/06/08	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Shape up waist yukino	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miku.I		10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukino	10:30 ~ 11:30 jump to burn mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 mizuki.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miku.I
12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 miku.I	12:30 ~ 13:30 Body Balance mizuki.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yukino	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 mizuki.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 インストラクター未確定		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 yukino
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 yukino			13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mizuki.H	14:30 ~ 15:30 Body Balance mizuki.K		13:30 ~ 14:30 jump to burn yukino
				15:00 ~ 16:00 Body Balance mizuki.K	16:30 ~ 17:30 Shape up waist yukino		
				17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 miku.I			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Ayumi.S	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Aoi.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 miku.I	18:00 ~ 19:00 Shape up waist mizuki.K				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aoi.M
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 インストラクター未確定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aoi.M				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 yukino
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ayumi.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aoi.M	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Aoi.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 mizuki.K				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Aoi.M

pilates K 南大沢店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/06/08	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aoi.M		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 yukino	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mizuki.K	close		
12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 miku.I		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Aoi.M	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 yumika.o	12:30 ~ 13:30 Release&Strength yukino			
		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 yukino	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 yukino	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 mizuki.K			
			15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 miku.I	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 インストラクター未確定			
			17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio yukino				
18:00 ~ 19:00 Release&Strength mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 インストラクター未確定					
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yukino	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 mizuki.K					
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 miku.I	21:00 ~ 22:00 Shape up waist yukino					

🍃：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。