

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

pilates K 南大沢店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/18 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukino		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yukino	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aoi.M	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Basic sumire.a
12:30 ~ 13:30 Shape up waist yukino		12:00 ~ 13:00 Basic Miku.I	12:00 ~ 13:00 Body Balance mizuki.K	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Aoi.M		12:00 ~ 13:00 Basic sumire.a	12:30 ~ 13:30 jump to burn mizuki.K
		13:30 ~ 14:30 Back&Arm mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Waist Aoi.M	14:30 ~ 15:30 Basic yumika.n		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Miku.I	
			15:00 ~ 16:00 Basic AKARI.n	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Aoi.M			
			17:30 ~ 18:30 jump to burn mizuki.K				
18:00 ~ 19:00 Basic Miku.I	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Aoi.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn yukino				18:00 ~ 19:00 Basic Miku.I	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Aoi.M
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I	19:30 ~ 20:30 Body Balance mizuki.K				19:30 ~ 20:30 Release&Strength mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I
21:00 ~ 22:00 Back&Arm Aoi.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aoi.M	21:00 ~ 22:00 Basic sumire.a				21:00 ~ 22:00 Waist mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Aoi.M

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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時間前まで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。

pilates K 南大沢店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/18 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Waist mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Aoi.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Aoi.M	
	12:00 ~ 13:00 Body Balance mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Basic sumire.a	12:30 ~ 13:30 Shape up waist mizuki.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Aoi.M	12:30 ~ 13:30 Basic sumire.a	
	13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mizuki.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Aoi.M		13:30 ~ 14:30 Waist Aoi.M		
		15:00 ~ 16:00 Release&Strength yukino	16:30 ~ 17:30 Basic yumika.o				
		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio yukino					
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aoi.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miku.I				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Aoi.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Basic sumire.a
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Waist Aoi.M				19:30 ~ 20:30 Basic sumire.a	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.I	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aoi.M
21:00 ~ 22:00 Basic sumire.a	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Aoi.M				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miku.I	21:00 ~ 22:00 Body Balance mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Waist Aoi.M

pilates K 南大沢店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/18 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aoi.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn mizuki.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm mizuki.K	12:00 ~ 13:00 Basic sumire.a	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miku.I		12:00 ~ 13:00 Basic sumire.a	12:30 ~ 13:30 jump to burn mizuki.K	
13:30 ~ 14:30 Release&Strength mizuki.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning mizuki.K	14:30 ~ 15:30 Basic Miku.I		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aoi.M		
	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Aoi.M	16:30 ~ 17:30 Waist mizuki.K				
	17:30 ~ 18:30 Body Balance mizuki.K					
18:00 ~ 19:00 Waist yukino				18:00 ~ 19:00 Release&Strength mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance mizuki.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miku.I
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yukino				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.I	19:30 ~ 20:30 Basic sumire.a	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Aoi.M
21:00 ~ 22:00 Basic sumire.a				21:00 ~ 22:00 Shape up waist mizuki.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yukino	21:00 ~ 22:00 Basic Miku.I

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルが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。