

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 Miku.I | 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 sumire.a | | 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 |

・休職可能レッスン
 ・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週間前までお問い合わせしております。
 ・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。

| 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 yukino | 14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Aoi.M | | 13:30 ~ 14:30 Waist Aoi.M | | |
| | | 15:00 ~ 16:00 Release&Strength mizuki.K | 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 |

| 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 |

・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週間前までにお申し込みください。
 ・レッスン開始時間1時間前までのキャンセルは初回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。