

pilates K 南大沢店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/08/28	更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yukino	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.I	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Basic sumire.a		10:30 ~ 11:30 Waist Aoi.M
12:00 ~ 13:00 Waist yukino	12:00 ~ 13:00 Release&Strength yukino	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Aoi.M		12:30 ~ 13:00 Hip & Leg Miku.I	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Aoi.M		12:00 ~ 13:00 jump to burn yukino
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miku.I	13:30 ~ 14:30 Basic Miku.I	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Aoi.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Aoi.M			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Aoi.M
	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Aoi.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miku.I					
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Aoi.M						
18:00 ~ 19:00 jump to burn yukino				18:00 ~ 19:00 Back & Spine mizuki.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miku.I	18:00 ~ 19:00 Basic sumire.a	18:00 ~ 19:00 Shape up waist yukino
19:30 ~ 20:30 Basic sumire.a				19:30 ~ 20:30 Basic sumire.a	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yukino	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miku.I				21:00 ~ 22:00 Body Balance mizuki.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning yukino	21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miku.I

pilates K 南大沢店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/08/28	更新
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Back & Arm sumire.a	10:30 ~ 11:30 Basic sumire.a	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn yukino	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Miharu.H	10:30 ~ 11:30 Basic sumire.a
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Miharu.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miku.I		12:00 ~ 13:00 Basic Miku.I	12:30 ~ 13:30 Waist Aoi.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miharu.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miku.I
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miku.I	14:30 ~ 15:30 Basic Miku.I		13:30 ~ 14:30 Release&Strength yukino			13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Aoi.M
15:00 ~ 16:00 Basic Miku.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm sumire.a						15:00 ~ 16:00 Back & Arm sumire.a
17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Miharu.H							17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Aoi.M
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm sumire.a	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aoi.M	18:00 ~ 19:00 Basic Aoi.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miku.I	
			19:30 ~ 20:30 Waist Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm sumire.a	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Ayumi.S	19:30 ~ 20:30 Basic Miku.I	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Aoi.M	21:00 ~ 22:00 Basic sumire.a	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Aoi.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a	

・休館可能レッスン
・クラスの催成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に 1回に制限されます。

pilates K 南大沢店		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2025/08/28 更新	
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Aoi.M	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm sumire.a	10:30 ~ 11:30 Waist yukino		10:30 ~ 11:30 Basic sumire.a	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.I
12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio yukino		12:00 ~ 13:00 jump to burn yukino	12:30 ~ 13:30 Back&Spine Aoi.M		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Miku.I	12:00 ~ 13:00 Shape up waist yukino	12:30 ~ 13:30 Back&Arm sumire.a
14:30 ~ 15:30 Basic Miku.I		13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a			13:30 ~ 14:30 Back&Arm sumire.a	13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Miku.I
16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Miku.I						15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio yukino	16:30 ~ 17:30 Basic sumire.a
						17:30 ~ 18:30 Back&Arm sumire.a	
		18:00 ~ 19:00 Release&Strength yukino	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yukino	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Aoi.M	18:00 ~ 19:00 Basic Miku.I		
		19:30 ~ 20:30 Body Balance mizuki.H	19:30 ~ 20:30 Basic Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Miku.I	19:30 ~ 20:30 Waist yukino		
		21:00 ~ 22:00 Back&Spine mizuki.H	21:00 ~ 22:00 Back&Arm sumire.a	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aoi.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn yukino		

pilates K 南大沢店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		2025/08/28 更新	
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
月	火	水	木	金	土	日	
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn yukino		10:30 ~ 11:30 Back & Arm sumire.a	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yukino	10:30 ~ 11:30 Back & Arm yukino	
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yukino	12:30 ~ 13:30 Back & Arm sumire.a		12:00 ~ 13:00 Basic yukino	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mizuki.H	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Aoi.M	
	13:30 ~ 14:30 Basic Miku.I			13:30 ~ 14:30 jump to burn yukino	13:30 ~ 14:30 Waist yukino	14:30 ~ 15:30 Basic sumire.a	
					15:00 ~ 16:00 Basic Miku.I	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Aoi.M	
					17:30 ~ 18:30 Body Balance mizuki.H		
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aoi.M	18:00 ~ 19:00 Basic Miku.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm sumire.a	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miku.I			
	19:30 ~ 20:30 Release & Strength yukino	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Basic sumire.a	19:30 ~ 20:30 Back & Arm sumire.a			
	21:00 ~ 22:00 Waist Aoi.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miku.I	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Aoi.M	21:00 ~ 22:00 Basic Miku.I			

・休職可能レッスン
・クラスの取消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週間前迄にお申し立て下さい。
・レッスン開始時間1時間前までキャンセルは随時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。