

pilates K 南大沢店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/9/14 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
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	#N/A	Hip & Leg	Back & Arm	Waist	#N/A	Stretch & Conditioning	Back & Arm
sumire.a		Miku.I	sumire.a	Miku.I		yumika.o	sumire.a
12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg	#N/A	Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Pilates Cardio
yukino		yumika.o	Yoko.y	sumire.a		sumire.a	yukino
~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	~	13:30 ~ 14:30	~
	#N/A	Stretch & Conditioning	Waist	Basic	#N/A	Basic	
		yumika.o	Yoko.y	sumire.a		yumika.o	
~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~	~	~
#N/A	#N/A	#N/A	Basic	Hip & Leg	#N/A		#N/A
			yumika.o	Miku.I			
~	~	~	~	~	~	~	~
	#N/A		#N/A	#N/A	#N/A		#N/A
~	~	~	17:30 ~ 18:30	~	~	~	~
#N/A		#N/A	Stretch & Conditioning		#N/A	#N/A	
			yumika.o				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Leg Lines	Stretch & Conditioning	Hip & Leg			#N/A	Hip & Leg	Basic
mizuki.H	yumika.o	Miku.I				Miku.I	yumika.o
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Basic	Pilates Cardio	#N/A	#N/A		Shape up waist	Stretch & Conditioning
sumire.a	yumika.o	yukino				yukino	yumika.o
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Waist	Release & Strength		#N/A		Leg Lines	Waist
mizuki.H	Miku.I	yukino				yukino	Miku.I

pilates K 南大沢店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/9/14 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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	~
#N/A	Hip & Leg	Waist	Hip & Leg		Basic	Shape up waist	#N/A
	Yoko.y	sumire.a	Miku.I		yumika.o	yukino	
~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~
	Basic	Leg Lines	Basic	#N/A	Hip & Leg	Release & Strength	#N/A
	Miku.I	yukino	yumika.o		Miku.I	yukino	
~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	~	13:30 ~ 14:30	~	~
	Waist	Shape up waist	Waist	#N/A	Stretch & Conditioning		
	Miku.I	yukino	Miku.I		yumika.o		
~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~	~	~	~
		Back & Arm	Stretch & Conditioning	#N/A		#N/A	#N/A
		HARUKA.	yumika.o				
~	~	~	~	~	~	~	~
#N/A	#N/A		#N/A			#N/A	
~	~	17:30 ~ 18:30	~	~	~	~	~
#N/A	#N/A	Basic	#N/A	#N/A		#N/A	#N/A
		sumire.a					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Leg Lines	#N/A		#N/A	Pilates Cardio	Back & Arm	Basic
sumire.a	yukino				yukino	sumire.a	Miku.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Back & Arm		#N/A	#N/A	Back & Arm	Basic	Back & Arm
sumire.a	sumire.a				sumire.a	yumika.o	sumire.a
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	jump to burn	#N/A	#N/A		Leg Lines	Waist	Hip & Leg
yumika.o	yukino				yukino	sumire.a	Miku.I

・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週間前までにお申し込みください。
 ・レッスン開始時刻 1時間前まで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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/9/14 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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
Back&Arm	Waist	Stretch&Conditioning	#N/A	Back&Arm	Waist		Basic
sumire.a	Miku.I	yumika.o		sumire.a	Miku.I		yumika.o
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	jump to burn	Pilates Cardio		jump to burn	Back&Arm	#N/A	Hip&Leg
Miku.I	natumi.N	yukino		Miku.I	sumire.a		Miku.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	~	13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30
Basic	Basic	Hip&Leg		Waist	#N/A	#N/A	jump to burn
Miku.I	yumika.o	yukino		sumire.a			Miku.I
~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~	~	~	~	~
	Leg Lines	Basic	#N/A	#N/A	#N/A		#N/A
	natumi.N	yumika.o					
~	~	~	~	~	~	~	~
#N/A	#N/A	#N/A	#N/A				#N/A
~	17:30 ~ 18:30	~	~	~	~	~	~
#N/A	Hip&Leg	#N/A		#N/A	#N/A	#N/A	
	Miku.I						
18:00 ~ 19:00	~	~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Leg Lines		#N/A	#N/A	Hip&Leg	Basic	Waist	Stretch&Conditioning
mizuki.H				Miku.I	yumika.o	Miku.I	yumika.o
19:30 ~ 20:30	~	~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	#N/A	#N/A		Stretch&Conditioning	Leg Lines	Hip&Leg	Back&Arm
sumire.a				yumika.o	yukino	yukino	sumire.a
21:00 ~ 22:00	~	~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn		#N/A	#N/A	Basic	Shape up waist	Release&Strength	Waist
mizuki.H				yumika.o	yukino	yukino	sumire.a

pilates K 南大沢店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/9/14 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
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
Shape up waist	Back&Arm	#N/A	Release&Strength	Hip&Leg		Hip&Leg
yukino	sumire.a		yukika.s	Miku.I		Miku.I
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00
Basic	Stretch&Conditioning	#N/A	Hip&Leg	jump to burn		Basic
Miku.I	yumika.o		Miku.I	Miku.I		Miku.I
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	~	13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30
Back&Arm	Basic	#N/A	Basic			jump to burn
sumire.a	yumika.o		yukika.s			yukino
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~	~	~	~	~
Hip&Leg	Waist	#N/A				
yukino	sumire.a					
~	~	~	~	~	~	~
	#N/A		#N/A			
17:30 ~ 18:30	~	~	~	~	~	~
Waist		#N/A	#N/A			
Miku.I						
~	~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
#N/A	#N/A	#N/A	Pilates Cardio	Basic	Stretch&Conditioning	Back&Arm
			yukino	sumire.a	yumika.o	sumire.a
~	~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
#N/A	#N/A		Waist	Shape up waist	jump to burn	Waist
			Miku.I	yukino	Miku.I	sumire.a
~	~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
	#N/A	#N/A	Leg Lines	Back&Arm	Basic	Pilates Cardio
			yukino	sumire.a	yumika.o	yukino

・休館可能レッスン
・クラスの曜日より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。