

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic yumika.o	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mizuki.H		10:30 ~ 11:30 Back & Arm sumire.a	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.I	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miku.I	12:30 ~ 13:30 Basic Miku.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg special yukino	12:00 ~ 13:00 Back & Arm sumire.a	12:30 ~ 13:30 Waist Mizuki.H	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm sumire.a			13:30 ~ 14:30 Shape up waist yukino	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning yumika.o	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miku.I	
					15:00 ~ 16:00 Basic sumire.a	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Mizuki.H	
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miku.I		
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning yumika.o	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg special Mizuki.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm sumire.a	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miku.I			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm sumire.a	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.I	19:30 ~ 20:30 Basic yumika.o	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning yumika.o			
	21:00 ~ 22:00 Basic sumire.a	21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning yumika.o	21:00 ~ 22:00 Basic yumika.o			

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yumika.o		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Riho.S	10:30 ~ 11:30 Basic yumika.o	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sumire.a	close	10:30 ~ 11:30 Basic yumika.o
12:00 ~ 13:00 Back & Arm sumire.a	11:30 ~ 12:30 jump to burn yukino		12:00 ~ 13:00 Waist Riho.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miku.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg special yukino		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning yumika.o
13:30 ~ 14:30 Basic Miku.I			13:30 ~ 14:30 Back & Arm sumire.a	13:30 ~ 14:30 jump to burn yukino	14:30 ~ 15:30 Waist yukino		13:30 ~ 14:30 Back & Arm sumire.a
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning yumika.o	16:30 ~ 17:30 Basic sumire.a		
				17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio yukino			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm sumire.a	18:00 ~ 19:00 Shape up waist yukino	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miku.I	18:00 ~ 19:00 Basic sumire.a				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg special yukino
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yukino	19:30 ~ 20:30 Basic sumire.a	19:30 ~ 20:30 Back & Arm sumire.a	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.I				19:30 ~ 20:30 Shape up waist yukino
21:00 ~ 22:00 Release & Strength yukino	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miku.I	21:00 ~ 22:00 Basic Miku.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 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。

pilates K 南大沢店 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/31 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Back & Arm sumire.a		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I	10:30 ~ 11:30 Jump to burn yukino	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yukino	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I	10:30 ~ 11:30 Waist Miku.I
12:30 ~ 13:30 Waist yukino		12:00 ~ 13:00 Basic Miku.I	12:30 ~ 13:00 Stretch & Conditioning yumika.o	12:30 ~ 13:30 Basic yumika.o		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg special yukino	12:30 ~ 13:30 Back & Arm sumire.a
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg special yukino	13:30 ~ 14:30 Waist Miku.I	14:30 ~ 15:30 Release & Strength yukino		13:30 ~ 14:30 Waist sumire.a	
			15:00 ~ 16:00 Release & Strength yukino	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio yukino		15:00 ~ 16:00 Basic sumire.a	
			17:30 ~ 18:30 Basic yumika.o				
18:00 ~ 19:00 Jump to burn yukino	18:00 ~ 19:00 Basic Miku.I	18:00 ~ 19:00 Waist yukino					18:00 ~ 19:00 Release & Strength yukino
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning yumika.o	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm sumire.a					19:30 ~ 20:30 Basic sumire.a
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yukino	21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a	21:00 ~ 22:00 Jump to burn yukino					21:00 ~ 22:00 Shape up waist yukino

pilates K 南大沢店 【 09/25 ~ 9/30 】 スケジュール

2025/08/31 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sumire.a	10:30 ~ 11:30 Basic Miku.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic yumika.o
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miku.I	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Ayumi	12:30 ~ 13:30 Waist Miku.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm sumire.a
	13:30 ~ 14:30 Basic Miku.I	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning yukino	14:30 ~ 15:30 Basic sumire.a		13:30 ~ 14:30 Waist sumire.a
		15:00 ~ 16:00 Jump to burn yukino	16:30 ~ 17:30 Back & Arm sumire.a		
		17:30 ~ 18:30 Waist Miku.I			
18:00 ~ 19:00 Waist sumire.a	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yukino				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miku.I
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning yumika.o	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg special yukino				19:30 ~ 20:30 Shape up waist yukino
21:00 ~ 22:00 Basic yumika.o	21:00 ~ 22:00 Release & Strength Ayumi				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg special yukino

・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付けください。
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは無料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。