

スケジュール

更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16						
日	月	火	水	木	金	土	日						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Leg Lines		Shape up waist	Basic		Back&Arm	Leg Lines	Hip&Leg						
yukino		yukino	yumika.o		yukino	yukino	Miku.I						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Stretch&Conditioning		Basic	Pilates Cardio		Basic	Basic	Basic						
yumika.o		Miku.I	yukino		sumire.a	yumika.o	sumire.a						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Basic		Hip&Leg			Shape up waist	Waist	jump to burn						
yumika.o		yukino			yukino	sumire.a	Miku.I						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Pilates Cardio							Pilates Barre	Waist					
yukino							yumika.o	sumire.a					
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	close		
										Back&Arm			
										sumire.a			
										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back&Arm							Hip&Leg		Pilates Barre	Waist
			sumire.a							Miku.I		yumika.o	sumire.a
			19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Pilates Barre	Waist		Hip&Leg	Basic							
	yumika.o	sumire.a	Miku.I	Miku.I									
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Waist	jump to burn	Basic	Hip&Leg										
sumire.a	Miku.I	yumika.o	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サイトおよびご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切って、翌月のレッスンは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが1回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

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/10/14

更新

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

pilates K 南大沢店

【 11/25 ~ 】

スケジュール

2025/10/14

更新

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

:体験可能レッスン

・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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前まで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。