

pilatesK 南大沢店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/18 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
		10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🎄 sumire.a		10:30 ~ 11:30 Basic 🎄 yumika.o	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🎄 sumire.a	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukika.s	
		12:30 ~ 13:30 Pilates Barre yumika.o		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🎄 Miku.I	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yumika.o	12:30 ~ 13:30 Basic 🎄 Miku.I	
				13:30 ~ 14:30 jump to burn Miku.I	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🎄 yumika.o	14:30 ~ 15:30 jump to burn Miku.I	
					15:00 ~ 16:00 Basic 🎄 sumire.a	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🎄 yukika.s	
						17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🎄 yumika.o	
		18:00 ~ 19:00 jump to burn Miku.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🎄 sumire.a	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🎄 yumika.o			
		19:30 ~ 20:30 Basic 🎄 Miku.I	19:30 ~ 20:30 Release&Strength yukino	19:30 ~ 20:30 Leg Lines yukino			
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🎄 sumire.a	21:00 ~ 22:00 Basic 🎄 sumire.a	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yukino			

pilatesK 南大沢店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

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

: 体験可能レッスン

- ・クラスの種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時間前迄にお願いしております。

- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時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が1回に制限されます。

[12/17 ~ 12/24] スケジュール								2025/11/18	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
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		
Back & Arm		Back & Arm	Basic	Hip & Leg		Hip & Leg	Leg Lines		
yukino		Ayumi.S	sumire.a	Miku.I		Miku.I	yukino		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pilates Barre		Release&Strength	Pilates Barre	Leg Lines		Pilates Cardio	Basic		
yumika.o		Ayumi.S	yumika.o	yukino		yumika.o	Miku.I		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
Basic		Back & Arm	Basic			Waist spXmas			
yumika.o		sumire.a	Miku.I			Miku.I			
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning		Pilates Cardio				Release&Strength	Waist spXmas		
yumika.o		yukino				yukino	yumika.o		
17:30 ~ 18:30		Waist spXmas	sumire.a			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
						Basic	Pilates Cardio		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			yumika.o	yukino		
Leg Lines		Back & Arm	Waist spXmas			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
yukino		sumire.a	Miku.I			Back & Arm	Pilates Barre		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			yukino	yumika.o		
Basic		Hip & Leg	Pilates Barre			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
sumire.a		Miku.I	yumika.o			Release&Strength	Waist spXmas		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			yukino	yumika.o		
Waist spXmas	jump to burn	Hip & Leg				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
sumire.a		Miku.I				Basic	Pilates Cardio		

[12/25 ~ 12/31] スケジュール								12/31
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	水	
木	金	土	日	月	火			
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		Hip & Leg	Pilates Cardio	Shape up waist				
Miku.I		Miku.I	yumika.o	yukino				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
jump to burn	Shape up waist	Basic	Pilates Barre					
yukino	sumire.a	sumire.a	yumika.o					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30				
Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm	Waist					
yukino	Miku.I	sumire.a	yumika.o					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Waist	Leg Lines					
close	close	Miku.I	yumika.o	yukino				
17:30 ~ 18:30	Back & Arm							
sumire.a								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Basic	Back & Arm							
yukino	sumire.a							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Shape up waist	Waist							
sumire.a	sumire.a							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Release&Strength	Pilates Cardio							
yukino	yumika.o							
close	close							

■ : 体験可能レッスン
 クラスの種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時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、翌月の予約回数が1回に制限されます。