

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	
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Waist spXmas 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength		
		sumire.a		yumika.o	sumire.a	yukika.s		
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Pilates Barre		Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿		
		yumika.o		Miku.I	yumika.o	Miku.I		
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
				jump to burn	Waist spXmas 🌿	jump to burn		
				Miku.I	yumika.o	Miku.I		
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
					sumire.a	yukika.s		
					close	17:30 ~ 18:30		close
				Stretch & Conditioning 🌿				
				yumika.o				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
jump to burn	Back & Arm 🌿		Waist spXmas 🌿					
Miku.I	sumire.a		yumika.o					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Basic 🌿	Release&Strength	Leg Lines						
Miku.I	yukino	yukino						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio						
sumire.a	sumire.a	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	close	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	close		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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
		Leg Lines			jump to burn		
	yukino	Miku.I					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	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
Pilates Barre	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Waist spXmas 🌿			Hip & Leg 🌿	Shape up waist
yumika.o	sumire.a	yukino	Miku.I	close	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	
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。
 ・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が1回に制限されます。

pilatesK 南大沢店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Waist spXmas 🌿					
		yumika.o	sumire.a	Miku.I		Miku.I					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Cardio							
			yumika.o	yukino							
			17:30 ~ 18:30								
		Waist spXmas 🌿									
		sumire.a									
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Leg Lines	Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿						Release&Strength	Waist spXmas 🌿
yukino	sumire.a	Miku.I	yukino	yumika.o							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿	Pilates Cardio							
sumire.a	Miku.I	yumika.o	yumika.o	yukino							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist spXmas 🌿	jump to burn	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Barre							
sumire.a	Miku.I	Miku.I	yukino	yumika.o							

pilatesK 南大沢店		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
	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			
	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			
	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿			
	yukino	Miku.I	sumire.a	yumika.o			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		jump to burn	Waist 🌿	Leg Lines			
		Miku.I	yumika.o	yukino			
		17:30 ~ 18:30	close	close			
		Back & Arm 🌿					
sumire.a							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close		
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						

🌿：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時間前迄にお願ひしております。
・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が1回に制限されます。