

pilatesK 南大沢店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/14 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	close
					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	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		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 週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻 1 時間前迄を切つ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。

pilatesK 南大沢店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/14 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		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					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	close	close				
Release&Strength	Pilates Cardio						
yukino	yumika.o						

・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サイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンがキャンセルされる場合は、1週間前迄にお断りしております。
・レッスン 参加時間1時間前までキャンセルは可能です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。