

pilatesK 南大沢店

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2020/03/28 更新

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08							
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							
Back&Arm		Hip&Leg	Basic		Pilates Barre	Back&Arm	Stretch&Conditioning							
sumire.a		yukino	sumire.a		yumika.o	sumire.a	yumika.o							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Pilates Cardio		jump to burn	Hip&Leg		Shape up Waist	Pilates Barre	Shape up waist							
yukino		yukino	Miku.I		sumire.a	yumika.o	sumire.a							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Basic		Body Balance			Basic	Basic	Back&Arm							
sumire.a		Miku.I			yumika.o	sumire.a	sumire.a							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Release&Strength	Pilates Cardio			Pilates Barre										
yukino	yukino			yumika.o										
close	close			close				close	close	17:30 ~ 18:30	close			
										Stretch&Conditioning				
										yumika.o				
										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic							Pilates Barre		Body Balance	Back&Arm	
			yumika.o							yumika.o		Miku.I	yukino	
			19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Waist	Stretch&Conditioning		Back&Arm	Hip&Leg								
		Miku.I	yumika.o		sumire.a	Miku.I								
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Pilates Barre	Shape up waist	Hip&Leg	jump to burn											
yumika.o	sumire.a	Miku.I	yukino											

pilatesK 南大沢店

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
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	Hip&Leg		Shape up waist	Release&Strength	Shape up waist			
	yumika.o	Miku.I		sumire.a	yukino	sumire.a			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Pilates Cardio	Back&Arm		Basic	Basic	Stretch&Conditioning			
	yumika.o	yukino		sumire.a	sumire.a	yumika.o			
	13:30 ~ 14:30	close		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
	Release&Strength				Pilates Barre	jump to burn		Basic	
	yukino				yumika.o	yukino		sumire.a	
	close				close	close		close	close
Back&Arm			Waist						
sumire.a			yumika.o						
17:30 ~ 18:30			close						
Shape up waist									
sumire.a									
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg		Basic		Pilates Cardio			Waist		
Miku.I		yumika.o		yukino			yumika.o		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Basic	Body Balance	Waist		Stretch&Conditioning					
sumire.a	Miku.I	yumika.o		yukino					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Body Balance	Pilates Barre	Back&Arm	Hip&Leg						
Miku.I	yumika.o	yukino	yukino						

・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。

pilatesK 南大沢店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/26 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24			
火	水	木	金	土	日	月	火			
10:30 ~ 11:30 jump to burn yukino	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yumika.o	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yumika.o	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yukino	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miku.I			
12:00 ~ 13:00 Basic yumika.o	12:30 ~ 13:30 Shape up waist sumire.a		12:00 ~ 13:00 Back & Arm sumire.a	12:00 ~ 13:00 Waist Miku.I	12:30 ~ 13:30 Basic sumire.a		12:00 ~ 13:00 Waist Miku.I			
13:30 ~ 14:30 Waist yumika.o	close		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio yumika.o	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning yumika.o	14:30 ~ 15:30 jump to burn yukino		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yukino			
close			15:00 ~ 16:00 Body Balance Miku.I	15:00 ~ 16:00 Basic Miku.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm sumire.a		close			
			17:30 ~ 18:30 Waist sumire.a	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre yumika.o	18:00 ~ 19:00 Back & Arm sumire.a			18:00 ~ 19:00 jump to burn yukino	18:00 ~ 19:00 Waist yumika.o	
			19:30 ~ 20:30 Release & Strength yukino	19:30 ~ 20:30 Basic sumire.a	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yukino			close	close	19:30 ~ 20:30 Shape up waist sumire.a
			21:00 ~ 22:00 Shape up waist sumire.a	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg yukino	21:00 ~ 22:00 Basic yumika.o					21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning yumika.o

pilatesK 南大沢店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31				
水	木	金	土	日	月	火				
10:30 ~ 11:30 Back & Arm yukino	close	10:30 ~ 11:30 Basic sumire.a	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miku.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist sumire.a	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yumika.o				
12:30 ~ 13:00 Basic sumire.a		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yukino	12:00 ~ 13:00 Basic sumire.a	12:30 ~ 13:30 Back & Arm yukino		12:00 ~ 13:00 Back & Arm sumire.a				
close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist sumire.a	13:30 ~ 14:30 jump to burn Miku.I	14:30 ~ 15:30 Waist sumire.a		13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a				
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm sumire.a	16:30 ~ 17:30 Release & Strength yumika.o	close		close				
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miku.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg yukino				18:00 ~ 19:00 Body Balance Miku.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn Miku.I	18:00 ~ 19:00 Release & Strength yukino	
		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yumika.o	19:30 ~ 20:30 Back & Arm yukino				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.I	close	close	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yumika.o
		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yukino	21:00 ~ 22:00 Waist yukino				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre yumika.o			21:00 ~ 22:00 Waist yumika.o

・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込みください。
 ・レッスン開始時間1週間前まで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に1回に制限されます。