

pilatesK 南大沢店		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/13 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Stretch&Conditioning		Hip&Leg	Pilates Cardio	Hip&Leg		Body Balance
yukino	yumika.o		Miku.I	yumika.o	yukino		Miku.I
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Shape up waist		Back&Arm	Waist	Basic		Waist
yumika.o	sumire.a		sumire.a	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
Waist			Pilates Cardio	Stretch&Conditioning	jump to burn		Hip&Leg
yumika.o			yumika.o	yumika.o	yukino		yukino
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Body Balance	Basic	Back&Arm		
			Miku.I	Miku.I	sumire.a		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		
			Waist	Pilates Barre			
sumire.a		yumika.o					
close		close	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Back&Arm	jump to burn	Waist				Basic	
sumire.a	yukino	yumika.o				yumika.o	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Release&Strength	Basic	Pilates Cardio				Shape up waist	
yukino	sumire.a	yukino	close	close	close	sumire.a	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	Hip&Leg	Basic				Stretch&Conditioning	
sumire.a	yukino	yumika.o				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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Basic	Body Balance	Shape up waist		Pilates Barre
yukino		sumire.a	Miku.I	sumire.a		yumika.o
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic		Shape up waist	Basic	Back&Arm		Back&Arm
sumire.a		sumire.a	sumire.a	yukino		sumire.a
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Pilates Barre	jump to burn	Waist		Basic
		yumika.o	Miku.I	sumire.a		sumire.a
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
	Back&Arm		Release&Strength			
	sumire.a		yukino			
	17:30 ~ 18:30		close			
				Hip&Leg		
		Miku.I				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close
Hip&Leg	Body Balance	jump to burn	Release&Strength			
yukino	Miku.I	yukino	yukino			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre	Back&Arm	Body Balance	Pilates Cardio			
yumika.o	yukino	Miku.I	yumika.o			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pilates Cardio	Waist	Back&Arm	Waist			
yukino	Miku.I	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。
・レッスン開始時間1時間前迄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。