

pilatesK 南大沢店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/04/10 更新

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

pilatesK 南大沢店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Shape up waist	Back & Arm	Pilates Cardio		Shape up waist	Hip & Leg	
	sumire.a	Akie.T	yumika.o		sumire.a	yukino	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pilates Barre	Waist	Hip & Leg		Release&Strength	Basic	
	yumika.o	sumire.a	yukino		yukino	yumika.o	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Basic	Pilates Barre	Back & Arm		Basic	Back & Arm	
	sumire.a	yumika.o	Akie.T		yumika.o	Akie.T	
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
Pilates Cardio			Release&Strength				
yumika.o			yukino				
17:30 ~ 18:30			Basic				
sumire.a							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Back & Arm					Back & Arm	
sumire.a	Akie.T					Akie.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning	jump to burn					Shape up waist	
yukino	yukino					sumire.a	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio	Hip & Leg					Basic	
yukino	yukino					sumire.a	

👉：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週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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/10 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24			
金	土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yumika.o	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yumika.o	10:30 ~ 11:30 Waist sumire.a	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akie.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio yumika.o	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yukino			
12:00 ~ 13:00 Waist sumire.a	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akie.T	12:30 ~ 13:30 Basic yumika.o		12:00 ~ 13:00 Waist sumire.a	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Akie.T		12:00 ~ 13:00 PreBasic yumika.o			
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio yumika.o	13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a	14:30 ~ 15:30 Shape up waist sumire.a		13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a	18:00 ~ 19:00 Release&Strength yukino		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg yukino	18:00 ~ 19:00 Basic sumire.a	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yumika.o	
15:00 ~ 16:00 Waist yumika.o	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre yumika.o	close		17:30 ~ 18:30 Shape up waist sumire.a	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg yukino		19:30 ~ 20:30 Shape up waist sumire.a	19:30 ~ 20:30 jump to burn yukino	19:30 ~ 20:30 Waist sumire.a	
18:00 ~ 19:00 Basic sumire.a	close			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akie.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist sumire.a		21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning yukino	21:00 ~ 22:00 Waist sumire.a	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Akie.T

pilatesK 南大沢店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Shape up waist sumire.a	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akie.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yukino	10:30 ~ 11:30 Waist sumire.a	close	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yukino	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yumika.o		12:00 ~ 13:00 jump to burn yukino	12:00 ~ 13:00 PreBasic yumika.o		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Akie.T	14:30 ~ 15:30 Waist yumika.o		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Akie.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yukino		
15:00 ~ 16:00 jump to burn yukino	16:30 ~ 17:30 PreBasic yumika.o		15:00 ~ 16:00 Shape up waist sumire.a	17:30 ~ 18:30 Release&Strength yukino		
17:30 ~ 18:30 Waist sumire.a	close		18:00 ~ 19:00 PreBasic yumika.o	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg yukino		
19:30 ~ 20:30 Waist sumire.a			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akie.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre yumika.o		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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時間前迄にお願いしております。  
 ・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。