

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		12:30 ~ 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	13:30 ~ 14:30
		Pilates Cardio	Back & Arm	Hip & Leg		Back & Arm	Back & Arm	
		yumika.o	Akie.T	yukino		Akie.T	Akie.T	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
	Waist		Shape up waist	Waist	Shape up waist			
	yumika.o		sumire.a	yumika.o	sumire.a			
	close	close	close	17:30 ~ 18:30	close	close	close	
				Stretch & Conditioning				Stretch & Conditioning
				yukino				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	19:30 ~ 20:30	
Basic	Waist	Hip & Leg	Basic			Shape up waist	Back & Arm	
yumika.o	sumire.a	yukino	sumire.a			sumire.a	sumire.a	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			close	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
close	close	close					close	close

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		PreBasic	Back & Arm	
	sumire.a	yumika.o	Akie.T		yumika.o	Akie.T	
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	
Pilates Cardio			Release&Strength	Waist	Pilates Barre		
yumika.o			yukino	sumire.a	yumika.o		
close			close	close	close	close	close
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
	Basic	Pilates Cardio					
sumire.a	yumika.o	yukino	yumika.o	yukino			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	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	
Stretch & Conditioning	jump to burn					Shape up waist	
yukino	yukino					sumire.a	
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

2026/03/27 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 yumika.o	
12:00 ~ 13:00 Waist sumire.a	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akie.T	12:30 ~ 13:30 PreBasic yumika.o		12:00 ~ 13:00 Waist sumire.a	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Akie.T		12:00 ~ 13:00 PreBasic yumika.o	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	13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout yumika.o	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout yumika.o
close	15:00 ~ 16:00 Waist yumika.o	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre yumika.o		close	close		close	close
close	17:30 ~ 18:30 Shape up waist sumire.a	close		close	close		close	close
18:00 ~ 19:00 Basic sumire.a	close	close		18:00 ~ 19:00 Release&Strength yumika.o	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg yumika.o		18:00 ~ 19:00 Basic sumire.a	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yumika.o
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akie.T	close	close		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg yumika.o	19:30 ~ 20:30 Shape up waist sumire.a		19:30 ~ 20:30 jump to burn yumika.o	19:30 ~ 20:30 Waist sumire.a
21:00 ~ 22:00 Shape up waist sumire.a	close	close		21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning yumika.o		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&Ar1 Akie.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg1 yumika.o	10:30 ~ 11:30 Waist sumire.a	close	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yumika.o	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio yumika.o		12:00 ~ 13:00 jump to burn yumika.o	12:00 ~ 13:00 PreBasic yumika.o		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&Ar1 Akie.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yumika.o		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yumika.o
15:00 ~ 16:00 jump to burn yumika.o	16:30 ~ 17:30 PreBasic yumika.o		15:00 ~ 16:00 Shape up waist sumire.a	15:00 ~ 16:00 Shape up waist sumire.a		15:00 ~ 16:00 Shape up waist sumire.a
close	close		close	17:30 ~ 18:30 Release&Strength yumika.o		17:30 ~ 18:30 Release&Strength yumika.o
17:30 ~ 18:30 Waist sumire.a	close		close	18:00 ~ 19:00 PreBasic yumika.o		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg yumika.o
close	close		close	19:30 ~ 20:30 Waist sumire.a		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akie.T
close	close		close	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。