

pilatesK 南大沢店 【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール 2026/04/24 更新

| 05/01 | 05/02 | 05/03 | 05/04 | 05/05 | 05/06 | 05/07 | 05/08 | | |
|---|---|--|-------|---|---|-------|---|---|--|
| 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | |
| 10:30 ~ 11:30 Waist sumire.a | 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yumika.o | 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yumika.o | close | 10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukino | 10:30 ~ 11:30 Shape up waist sumire.a | close | 10:30 ~ 11:30 PreBasic yumika.o | | |
| 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yukino | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akie.T | 12:30 ~ 13:30 PreBasic yumika.o | | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akie.T | 12:00 ~ 13:00 Basic yumika.o | | 12:00 ~ 13:00 Release&Strength yukino | | |
| 13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning yukino | 13:30 ~ 14:30 Shape up waist sumire.a | 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Akie.T | | 13:30 ~ 14:30 jump to burn yukino | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Akie.T | | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yukino | | |
| 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akie.T | 15:00 ~ 16:00 Basic sumire.a | 16:30 ~ 17:30 Pilates Workout yumika.o | | 15:00 ~ 16:00 Back & Arm Akie.T | 15:00 ~ 16:00 Pilates Barre yumika.o | | 18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yumika.o | 18:00 ~ 19:00 Waist sumire.a | |
| | | | | 17:30 ~ 18:30 Pilates Barre yumika.o | 17:30 ~ 18:30 Hip & Leg yukino | | | | 17:30 ~ 18:30 jump to burn yukino |
| | | | | 19:30 ~ 20:30 Basic sumire.a | 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg yukino | | | | 19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yumika.o |
| 21:00 ~ 22:00 Shape up waist sumire.a | close | close | | close | close | | 21:00 ~ 22:00 PreBasic yumika.o | 21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a | |

pilatesK 南大沢店 【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

| 05/09 | 05/10 | 05/11 | 05/12 | 05/13 | 05/14 | 05/15 | 05/16 | | | |
|---|--|-------|---|---|-------|---|---|---|---|---|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | |
| 10:30 ~ 11:30 Waist sumire.a | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akie.T | close | 10:30 ~ 11:30 Shape up waist sumire.a | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akie.T | close | 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yumika.o | 10:30 ~ 11:30 PreBasic yumika.o | | | |
| 12:00 ~ 13:00 Pilates Workout yukino | 12:30 ~ 13:30 Pilates Barre yumika.o | | 12:00 ~ 13:00 Basic sumire.a | 12:30 ~ 13:30 jump to burn yukino | | 12:00 ~ 13:00 Waist sumire.a | 12:00 ~ 13:00 Shape up waist sumire.a | | | |
| 13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a | 14:30 ~ 15:30 Waist yumika.o | | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Akie.T | 18:00 ~ 19:00 PreBasic yumika.o | | 18:00 ~ 19:00 Shape up waist sumire.a | 18:00 ~ 19:00 Basic sumire.a | 18:00 ~ 19:00 Release&Strength yukino | 15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning yumika.o | |
| 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg yukino | 16:30 ~ 17:30 Back & Arm Akie.T | | 13:30 ~ 14:30 Basic yumika.o | | | | | | | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm sumire.a |
| 17:30 ~ 18:30 Shape up waist sumire.a | close | | close | | | | | | | close |
| close | | | | close | | close | close | close | 18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yukino | |
| | 19:30 ~ 20:30 Pilates Workout yukino | | 19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning yumika.o | | | | | | | 19:30 ~ 20:30 Shape up waist sumire.a |
| 21:00 ~ 22:00 Waist yumika.o | close | | close | 21:00 ~ 22:00 Basic sumire.a | | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg yukino | 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yukino | close | | |

- 👉 : 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週間前迄にお願ひしております。
- ・レッスン開始時刻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。

pilatesK 南大沢店

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/24 更新

| 05/17 | 05/18 | 05/19 | 05/20 | 05/21 | 05/22 | 05/23 | 05/24 | | | | | |
|---|---|---|--|-------|---|---|---|--|---|--|-------|---------------------------------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | | |
| 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akie.T | 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yumika.o | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm sumire.a | 10:30 ~ 11:30 Pilates Workout yukino | close | 10:30 ~ 11:30 Waist sumire.a | 10:30 ~ 11:30 jump to burn yukino | 10:30 ~ 11:30 Basic yumika.o | | | | | |
| 12:30 ~ 13:30 Basic sumire.a | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akie.T | 12:00 ~ 13:00 PreBasic yumika.o | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Akie.T | | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akie.T | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akie.T | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm sumire.a | | | | | |
| 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Akie.T | 13:30 ~ 14:30 Basic yumika.o | 13:30 ~ 14:30 Shape up waist sumire.a | | | 13:30 ~ 14:30 Shape up waist sumire.a | 13:30 ~ 14:30 Release&Strength yukino | 14:30 ~ 15:30 Shape up sumire.a | | | | | |
| 16:30 ~ 17:30 Shape up waist sumire.a | close | close | close | | close | 15:00 ~ 16:00 Basic sumire.a | 16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning yumika.o | | | | | |
| close | | | | | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg yukino | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akie.T | 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yumika.o | 18:00 ~ 19:00 Waist yumika.o | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akie.T | close | |
| | | | | | | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akie.T | 19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yumika.o | 19:30 ~ 20:30 Basic sumire.a | 19:30 ~ 20:30 jump to burn yukino | 19:30 ~ 20:30 PreBasic yumika.o | | |
| | | | | | | 21:00 ~ 22:00 Release&Strength yukino | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akie.T | 21:00 ~ 22:00 Waist sumire.a | 21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning yumika.o | 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre yumika.o | | |
| | | | | | | | | | | | | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Akie.T |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

pilatesK 南大沢店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

| 05/25 | 05/26 | 05/27 | 05/28 | 05/29 | 05/30 | 05/31 |
|-------|---|-------|-------|-------|-------|--|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| close | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akie.T | close | close | close | close | 10:30 ~ 11:30 jump to burn yukino |
| | 12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yumika.o | | | | | 12:30 ~ 13:30 PreBasic yumika.o |
| | 13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a | | | | | 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg yukino |
| | 15:00 ~ 16:00 Back & Arm Akie.T | | | | | 16:30 ~ 17:30 Pilates Barre yumika.o |
| | | | | | | |
| | 17:30 ~ 18:30 Waist 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時間前までにお願しております。
 ・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、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。