

pilatesK 南大沢店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/26 更新

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

pilatesK 南大沢店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

| 07/09 | 07/10 | 07/11 | 07/12 | 07/13 | 07/14 | 07/15 | 07/16 |
|---------------|----------------|---------------|---------------------|-------|---------------------|---------------|---------------------|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | |
| | Basic | Reset Flow | Hip & Leg | | Beauty Conditioning | Back & Arm | |
| | COCO.H | yumika.o | Akie.T | | yukino | Akie.T | |
| | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | |
| | Waist | Back & Arm | Beauty Conditioning | | Hip & Leg | Reset Flow | |
| | COCO.H | Akie.T | yukino | | Akie.T | yumika.o | |
| | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | |
| | Reset Flow | Basic | jump to burn | | Back & Arm | | |
| | yumika.o | COCO.H | yukino | | Akie.T | | |
| close | | | | | | | |
| | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | | | |
| | | Waist | Back & Arm | | | | |
| | | COCO.H | Akie.T | | | | |
| | | close | | | | | |
| | | 17:30 ~ 18:30 | | | | | |
| | | Hip & Leg | | | | | |
| | | Akie.T | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Waist | Hip & Leg | | | | Pilates Workout | Waist | Beauty Conditioning |
| Lico.O | Akie.T | | | | yukino | COCO.H | yukino |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |
| Reset Flow | Shape up waist | | | | Basic | Hip & Leg | Basic |
| yumika.o | yukino | | | | COCO.H | Akie.T | COCO.H |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |
| PreBasic | Back & Arm | | | | Waist | Basic | Shape up waist |
| yumika.o | Akie.T | | | | COCO.H | COCO.H | yukino |

📌：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/26 更新

| 07/17 | 07/18 | 07/19 | 07/20 | 07/21 | 07/22 | 07/23 | 07/24 | | | |
|---|---|---|-------|---|--|-------|--|---|---------------------------------------|---|
| 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | |
| 10:30 ~ 11:30 Waist COCO.H | 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yumika.o | 10:30 ~ 11:30 Basic COCO.H | close | 10:30 ~ 11:30 jump to burn yukino | 10:30 ~ 11:30 Basic COCO.H | close | 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yumika.o | | | |
| 12:00 ~ 13:00 PreBasic yumika.o | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akie.T | 12:30 ~ 13:30 Reset Flow yumika.o | | 12:00 ~ 13:00 Basic COCO.H | 12:30 ~ 13:30 Pilates Workout yukino | | 12:00 ~ 13:00 Waist Lico.O | | | |
| 13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio yumika.o | 13:30 ~ 14:30 PreBasic yumika.o | 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Akie.T | | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yukino | close | | 13:30 ~ 14:30 PreBasic yumika.o | | | |
| close | 15:00 ~ 16:00 Back & Arm Akie.T | 16:30 ~ 17:30 Waist COCO.H | | close | | | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akie.T | 18:00 ~ 19:00 Reset Flow yumika.o | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akie.T | 18:00 ~ 19:00 Basic COCO.H |
| | 17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio yumika.o | close | | | | | 19:30 ~ 20:30 Waist COCO.H | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akie.T | 19:30 ~ 20:30 Waist COCO.H | 19:30 ~ 20:30 jump to burn yukino |
| | 18:00 ~ 19:00 Shape up waist YUKA.I | | | | | | 19:30 ~ 20:30 Reset Flow yumika.o | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akie.T | 21:00 ~ 22:00 PreBasic yumika.o | 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Akie.T |
| 19:30 ~ 20:30 Reset Flow yumika.o | close | | | close | | | close | close | close | close |
| 21:00 ~ 22:00 Back & Arm YUKA.I | | | | | | | | | | |

pilatesK 南大沢店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

| 07/25 | 07/26 | 07/27 | 07/28 | 07/29 | 07/30 | 07/31 | | | | | |
|--|---|-------|---|---------------------------------------|-------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---|---|--|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | |
| 10:30 ~ 11:30 Shape up waist yukino | 10:30 ~ 11:30 Waist COCO.H | close | 10:30 ~ 11:30 Reset Flow yumika.o | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akie.T | close | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akie.T | | | | | |
| 12:00 ~ 13:00 PreBasic yumika.o | 12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio yukino | | 12:00 ~ 13:00 Shape up waist yukino | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Akie.T | | 12:00 ~ 13:00 Waist COCO.H | | | | | |
| 13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning yukino | 14:30 ~ 15:30 Basic COCO.H | | 13:30 ~ 14:30 PreBasic yumika.o | close | | close | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Akie.T | | | | |
| 15:00 ~ 16:00 Waist yumika.o | 16:30 ~ 17:30 Back & Arm yukino | | close | | | | 18:00 ~ 19:00 Waist COCO.H | 18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio yumika.o | 18:00 ~ 19:00 Basic COCO.H | 18:00 ~ 19:00 Reset Flow yumika.o | |
| close | close | | | | | | close | 19:30 ~ 20:30 Pilates Workout yukino | 19:30 ~ 20:30 Basic COCO.H | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akie.T | 19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning yukino |
| | | | | | | | | 21:00 ~ 22:00 Basic COCO.H | 21:00 ~ 22:00 Reset Flow yumika.o | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akie.T | 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 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。