



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 Yumi.S			
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						21:00 ~ 22:00 Back & Arm YUKA.I	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。