

pilatesK 南大沢店		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール						2026/07/21 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		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				Pilates Barre		Waist 🌱		Basic 🌱				Pilates Workout		Pilates Cardio	
yukino				yumika.o		yumika.o		COCO.H				yukino		yumika.o	
close		close		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		close		13:30 ~ 14:30		close	
				Basic 🌱		PreBasic 🌱		Pilates Barre				PreBasic 🌱			
				COCO.H		yumika.o		yumika.o				yumika.o			
				close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
						Hip & Leg 🌱		Waist 🌱							
						yukino		COCO.H							
						17:30 ~ 18:30									
				Beauty Conditioning 🌱											
				yukino											
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				close			
Pilates Barre		Back & Arm 🌱		PreBasic 🌱		Waist 🌱		Basic 🌱							
yumika.o		yukino		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		Yuka.K		Sae		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		Waist 🌱		Basic 🌱		Shape up waist							
yumika.o		yukino		COCO.H		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
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic 🌱	Reset Flow	Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	
	COCO.H	yumika.o	yukino		yukino	Marri	
	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	未定	yukino		yukino	yumika.o	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Reset Flow	Basic 🌱	jump to burn		Back & Arm 🌱		
	yumika.o	COCO.H	yukino		yukino		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Waist 🌱	Back & Arm 🌱				
		COCO.H	yukino				
		17:30 ~ 18:30					
	Hip & Leg 🌱						
	未定						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Pilates Workout	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
Lico.O	yukino		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 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
yumika.o	yukino		COCO.H	Miyu.F	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	yukino		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。

pilatesK 南大沢店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/21 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱		jump to burn	Basic 🌱		Pilates Barre	
COCO.H	yumika.o	COCO.H		yukino	COCO.H		yumika.o	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
PreBasic 🌱	Hip & Leg 🌱	Reset Flow		Basic 🌱	Pilates Workout		Waist 🌱	
yumika.o	yukino	yumika.o		COCO.H	yukino		Lico.O	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio	PreBasic 🌱	yumika.o		Hip & Leg 🌱			PreBasic 🌱	
yumika.o	yumika.o			yukino			yumika.o	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Waist 🌱	Waist 🌱						
	Lico.O	COCO.H						
	17:30 ~ 18:30	close						
	Pilates Cardio							
	yumika.o							
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist				Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
YUKA.I				yukino	yukino	mizuki.H	COCO.H	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Reset Flow				Waist 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	jump to burn	
yumika.o				COCO.H	yumika.o	COCO.H	yukino	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🌱	close	close		Hip & Leg 🌱	PreBasic 🌱	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	
YUKA.I				yukino	yumika.o	mizuki.H	yukino	

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Waist 🌱		Reset Flow	PreBasic 🌱		Basic 🌱	
yukino	COCO.H		yumika.o	yumika.o		COCO.H	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
PreBasic 🌱	Pilates Cardio		Shape up waist	Waist 🌱		Waist 🌱	
yumika.o	yukino		yukino	KAEDE.s		COCO.H	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱		PreBasic 🌱			Hip & Leg 🌱	
yukino	COCO.H		yumika.o			yukino	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	
Waist 🌱	Back & Arm 🌱						
yumika.o	yukino						
close	close						
17:30 ~ 18:30							
Reset Flow							
yumika.o							
close							close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Reset Flow				
COCO.H	yumika.o	yukino	yumika.o				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Workout	Basic 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱				
yukino	COCO.H	COCO.H	yukino				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Pilates Barre				
COCO.H	yumika.o	COCO.H	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。