

pilatesK 南大沢店		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール						2026/07/29 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				
PreBasio		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		12:30 ~ 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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close		close	
		Basic	PreBasio	Pilates Barre			PreBasio				
		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	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Pilates Barre	Back&Arm	PreBasio				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		
	Reset Flow	Basic	jump to burn		Back&Arm		
	yumika.o	COCO.H	yukino		yukino		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		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	
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		
PreBasio	Back&Arm	Waist		Basic	Shape up waist		
yumika.o	yukino	COCO.H		COCO.H	yukino		

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・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		2026/07/23 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				
PreBasio	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	PreBasio	yumika.o		Hip&Leg			PreBasio				
yumika.o	yumika.o			yukino			yumika.o				
close	15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30			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	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	sayaka.K
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm				Hip&Leg					PreBasio	Back&Arm	Waist
YUKA.I	yukino	yumika.o		mizuki.H					COCO.H		

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	PreBasio		Basic						
YUKA.I	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						
PreBasio	Pilates Cardio		Shape up waist	Waist		Waist						
yumika.o	yukino		Ayumi.S	KAEDE.s		COCO.H						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30						
Back&Arm	Basic		PreBasio			Hip&Leg						
YUKA.I	COCO.H		yumika.o			yukino						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close					
Waist	Back&Arm											
yumika.o	yukino											
17:30 ~ 18:30	close							close	close	close		
											Reset Flow	
												yumika.o
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								
jump to burn		Basic	Basic	Beauty Conditioning								
mizuki.H		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									

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・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。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは希望が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。