

pilatesK 南大沢店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 更新											
08/01		08/02		08/03		08/04		08/05		08/06		08/07		08/08					
土		日		月		火		水		木		金		土					
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30					
Beauty&conditioning 🌿		jump to burn				Basic 🌿		Back & Arm 🌿				Pilates Workout		Waist 🌿					
yukino		Nobue.S				Nobue.S		Akie.T				yukino		COCO.H					
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00					
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿				Waist 🌿		Pilates Barre				Waist 🌿		jump to burn					
Akie.T		COCO.H				COCO.H		Nobue.S				Nobue.S		Nobue.S					
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30					
Basic 🌿		Waist 🌿				Pilates Cardio						Beauty&conditioning 🌿		Back & Arm 🌿					
Hirona		COCO.H				Nobue.S						yukino		Akie.T					
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close						close		close		15:00 ~ 16:00			
Pilates Workout		Hip & Leg 🌿		Pilates Barre															
yukino		Nobue.S		Nobue.S															
close		close		close						close						17:30 ~ 18:30			
																Basic 🌿			
																COCO.H			
17:30 ~ 18:30		close		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Waist 🌿				Shape up waist				Hip & Leg 🌿		Beauty&conditioning 🌿						Hip & Leg 🌿			
Hirona				yukino				Akie.T		Nobue.S						Akie.T			
close				19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			
				Back & Arm 🌿		Waist 🌿		Waist 🌿		Basic 🌿									
				Akie.T		COCO.H		yukino		COCO.H									
				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
				Release&Strength		Basic 🌿		Pilates Barre		Back & Arm 🌿									
				yukino		COCO.H		Nobue.S		Akie.T									

pilatesK 南大沢店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール													
08/09		08/10		08/11		08/12		08/13		08/14		08/15		08/16	
日		月		火		水		木		金		土		日	
10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱				Release&Strength		jump to burn				Pilates Barre		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	
Akie.T				yukino		AKARI.n				Nobue.S		Akie.T		COCO.H	
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Pilates Cardio				Basic 🌱		Beauty&conditioning 🌱				Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		Pilates Barre	
sayaka.k				COCO.H		yukino				Akie.T		COCO.H		Nobue.S	
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Basic 🌱				Back & Arm 🌱						jump to burn		Basic 🌱		jump to burn	
yukino				Akie.T						Nobue.S		COCO.H		Nobue.S	
16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Back & Arm 🌱		Pilates Cardio		Back & Arm 🌱				Waist 🌱							
Akie.T		yukino		Akie.T				COCO.H							
close		close		close				close							
						close				close		close		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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/14 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿	Shape up waist	jump to burn		
	Akie.T	Nico.T		COCO.H	yukino	Nobue.S		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Pilates Cardio	Shape up waist		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
	yukino	yukino		Akie.T	COCO.H	Akie.T		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg 🌿			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre		
	Akie.T			COCO.H	Akie.T	Nobue.S		
		close			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Release&Strength	Hip & Leg 🌿		
					yukino	Akie.T		
					17:30 ~ 18:30			
					Back & Arm 🌿			
					Akie.T			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Release&Strength			
	COCO.H	Akie.T		COCO.H	yukino			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre	Back & Arm 🌿	Beauty&conditioning 🌿	Shape up waist					
Nobue.S	Akie.T	Nobue.S	yukino					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🌿	jump to burn	Pilates Barre	Beauty&conditioning 🌿					
COCO.H	yukino	Nobue.S	Nobue.S					

pilatesK 南大沢店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
jump to burn	Waist 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		
Nobue.S	COCO.H		COCO.H	COCO.H	Akie.T		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	Beauty&conditioning 🌿		
yukino	Momoko		Nobue.S	Akie.T	Nobue.S		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Beauty&conditioning 🌿			Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
Nobue.S			COCO.H	COCO.H	Akie.T		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Back & Arm 🌿		Pilates Barre
					Akie.T		Nobue.S
					17:30 ~ 18:30		close
Waist 🌿							
COCO.H							
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Pilates Barre	Back & Arm 🌿			
Akie.T		COCO.H	Nobue.S	Akie.T			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Cardio		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	jump to burn			
yukino	Akie.T	COCO.H	Nobue.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Release&Strength	Back & Arm 🌿	Beauty&conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿				
yukino	Akie.T	Nobue.S	Akie.T				

🌱 : 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。