

pilatesK 南大沢店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/01 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 🌿					
yukino		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		COCO.H		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		close		15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🏋️		Pilates Cardio		Back & Arm 🏋️				Waist 🏋️							
Akie.T		yukino		Akie.T				COCO.H							
close		close		close				close						close	
close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close					
				Back & Arm 🏋️		jump to burn		Basic 🏋️							
				Akie.T		yukino		COCO.H							
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
				Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Release&Strength							
				COCO.H		Akie.T		yukino							
				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
				Hip & Leg 🏋️		Beauty&conditioning 🏋️		Pilates Workout							
				Akie.T		yukino		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。

2026/08/01 更新

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
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
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
		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	
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時間前を切つての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、翌月の体験可能回数1回に制限されます。