

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

pilatesK 南大沢店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2024/08/04 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		makiho	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		jump to burn			Beauty &conditioning	Back &Arm			
yukino	COCO.H		Nobue.S			Nobue.S	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	close	17:30 ~ 18:30		
17:30 ~ 18:30								Basic		
Waist								COCO.H		
Hirona		close								
close					18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Pilates Barre			Hip &Leg	Beauty &conditioning	Hip &Leg
					Nobue.S			Akie.T	Nobue.S	Akie.T
					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	close						
Hip &Leg	Basic	Pilates Barre	Back &Arm							
Akie.T	COCO.H	Nobue.S	Akie.T							

【 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	16:30 ~ 17:30				
Back & Arm		Pilates Cardio					Back & Arm	Waist				
Akie.T		yukino					Akie.T	COCO.H				
close		17:30 ~ 18:30					close	close	17:30 ~ 18:30	close		
		Waist							Hip & Leg			
		COCO.H							Akie.T			
		close							close		close	close
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
	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
・グループの曜日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](#)をご覧ください。
・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

2026/08/04 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 Back & Arm Akie.T	10:30 ~ 11:30 Beauty & conditioning yukino	close	10:30 ~ 11:30 Waist COCO.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yukino	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nobue.S	close		
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yukino	12:30 ~ 13:30 Shape up waist yukino		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akie.T	12:00 ~ 13:00 Basic COCO.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Akie.T			
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Akie.T	close		13:30 ~ 14:30 Basic COCO.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Akie.T	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Nobue.S			
	close			close	15:00 ~ 16:00 Release & Strength yukino	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Akie.T			
					close	close		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Akie.T	
								close	close
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nobue.S			19:30 ~ 20:30 Back & Arm yukino	19:30 ~ 20:30 Beauty & conditioning Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist yukino			
	21:00 ~ 22:00 Waist COCO.H			21:00 ~ 22:00 jump to burn yukino	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Beauty & conditioning 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	
		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	close	close	
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。