

pilatesK 南大沢店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/11 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	
Pilates Workout		Hip & Leg 🌿		Pilates Barre											
yukino		Nobue.S		Nobue.S											
		close													
17:30 ~ 18:30												17:30 ~ 18:30			
Waist 🌿												Basic 🌿			
Hirona												COCO.H			
close						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
						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					
		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿		Pilates Barre		Back & Arm 🌿							
		Akie.T		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	close	close																									
														close	close	close	close																					
																		close	close	close	close																	
	close		close	close																		close																
																							close	close	close	close												
																											close	close	close	close								
																															close	close	close	close				
																																			close	close	close	close
close		close			close	close																																
							close	close	close	close																												
											close	close	close	close																								
															close	close	close	close																				
	close		close	close															close																			
																				close	close	close	close															
																								close	close	close	close											
																												close	close	close	close							
																																close	close	close	close			
																																				close	close	close
close		close			close	close																																
							close	close	close	close																												
											close	close	close	close																								
															close	close	close	close																				
	close		close	close															close																			
																				close	close	close	close															
																								close	close	close	close											
																												close	close	close	close							
																																close	close	close	close			
																																				close	close	close
close		close			close	close																																
							close	close	close	close																												
											close	close	close	close																								
															close	close	close	close																				
	close		close	close															close																			
																				close	close	close	close															
																								close	close	close	close											
																												close	close	close	close							
																																close	close	close	close			
																																				close	close	close
close		close			close	close																																
							close	close	close	close																												
											close	close	close	close																								
															close	close	close	close																				
	close		close	close															close																			
																				close	close	close	close															
																								close	close	close	close											
																												close	close	close	close							
																																close	close	close	close			
																																				close	close	close
close		close			close	close																																
							close	close	close	close																												
											close	close	close	close																								
															close	close	close	close																				
	close		close	close															close																			
																				close	close	close	close															
																								close	close	close	close											
																												close	close	close	close							
																																close	close	close	close			
																																				close	close	close
close		close			close	close																																
							close	close	close	close																												
											close	close	close	close																								
															close	close	close	close																				
	close		close	close															close																			
																				close	close	close	close															
																								close	close	close	close											
																												close	close	close	close							
																																close	close	close	close			
																																				close	close	close
close		close			close	close																																
							close	close	close	close																												
											close	close	close	close																								
															close	close	close	close																				
	close		close	close															close																			
																				close	close	close	close															
																								close	close	close	close											
																												close	close	close	close							
																																close	close	close	close			
																																				close	close	close
close		close			close	close																																
							close	close	close	close																												
											close	close	close	close																								
															close	close	close	close																				
	close		close	close															close																			
																				close	close	close	close															
																								close	close	close	close											
																												close	close	close	close							
																																close	close	close	close			
																																				close	close	close
close		close			close	close																																
							close	close	close	close																												
											close	close	close	close																								
															close	close	close	close																				
	close		close	close															close																			
																				close	close	close	close															
																								close	close	close	close											
																												close	close	close	close							
																																close	close	close	close			
																																				close	close	close
close		close			close	close																																
							close	close	close	close																												
											close	close	close	close																								
															close	close	close	close																				
	close		close	close															close																			
																				close	close	close	close															
																								close	close	close	close											
																												close	close	close	close							
																																close	close	close	close			
																																				close	close	close
close		close			close	close																																
							close	close	close	close																												
											close	close	close	close																								
															close	close	close	close																				
	close		close	close															close																			
																				close	close	close	close															
																								close	close	close	close											
																												close	close	close	close							
																																close	close	close	close			
																																				close	close	close
close		close			close	close																																
							close	close	close	close																												
											close	close	close	close																								
															close	close	close	close																				
	close		close	close															close																			
																				close	close	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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/08/11 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	yukino		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	close		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			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Release&Strength	Hip & Leg 🌿	
		yukino			Akie.T		
		17:30 ~ 18:30			close		
	Back & Arm 🌿						
	Akie.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	Camira.K	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 🌿	
Akie.T	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	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	
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Pilates Barre	Back & Arm 🌿			
yukino	COCO.H	Nobue.S	Akie.T	close		
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。