

pilatesK 南大沢店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/14 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🍌		Basic 🍌				Waist 🍌		Hip & Leg 🍌		jump to burn				Style up Pilates	
Akie.T		COCO.H				COCO.H		Akie.T		nene.I				nene.I	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Basic 🍌		Hip & Leg 🍌				Style up Pilates		Basic 🍌		Animal Stretch				Waist 🍌	
COCO.H		Akie.T				nene.I		COCO.H		Haru				COCO.H	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🍌						Basic 🍌		Back & Arm 🍌		Waist 🍌				Body Balance	
Akie.T						COCO.H		Akie.T		nene.I				nene.I	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Waist 🍌				Pre Basic 🍌							
				COCO.H				Haru							
				17:30 ~ 18:30											
				Hip & Leg 🍌											
				Akie.T											
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Style up Pilates		jump to burn				Animal Stretch		Hip & Leg 🍌		Basic 🍌			
		nene.I		nene.I				Haru		Akie.T		COCO.H			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Waist 🍌		Back & Arm 🍌		Style up Pilates		Body Balance		close		Back & Arm 🍌					
COCO.H		Akie.T		nene.I		nene.I				Akie.T					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Body Balance		Waist 🍌		Pre Basic 🍌		Back & Arm 🍌				Hip & Leg 🍌					
nene.I		nene.I		Haru		Akie.T				Akie.T					

pilatesK 南大沢店		【 09/09 ~ 09/16 】				スケジュール		
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	
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	
Back & Arm		Hip & Leg	Basic	Beauty&conditioning		Basic	Hip & Leg	
Akie.T		Akie.T	nene.I	Maari		COCO.H	Akie.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Back & Arm	Hip & Leg	Basic		Hip & Leg	Waist	
nene.I		Akie.T	Akie.T	COCO.H		Akie.T	COCO.H	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		Style up Pilates	jump to burn	Body Balance			Waist	
		nene.I	nene.I	Maari			COCO.H	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
	Back & Arm		Waist					
	Akie.T		COCO.H					
	~							
	17:30 ~ 18:30							
	Style up Pilates							
	nene.I							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Waist	jump to burn	Body Balance		Pre Basic	Animal Stretch			
COCO.H	Maari	nene.I		Haru	Haru			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg	Beauty&conditioning	Basic		Style up Pilates	Basic			
Akie.T	Maari	COCO.H		nene.I	COCO.H			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Back & Arm	Waist		Shape up waist	Back & Spine			
COCO.H	Akie.T	COCO.H		Haru	Haru			

🟢：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。

スケジュール

更新

close

スケジュール

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、翌月の体験可能回数に1回に制限されます。