

pilatesK 南大沢店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/26 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 🌈	Style up Pilates			
nene.I		Akie.T	Akie.T	COCO.H		Akie.T	nene.I			
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 🌈	Basic 🌈
COCO.H	Maari	nene.I	Haru	COCO.H						
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	Animal Stretch						
Akie.T	Maari	COCO.H	nene.I	Haru						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌈	Waist 🌈	Waist 🌈	Shape up waist	Back & Spine						
COCO.H	COCO.H	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。

2026/08/26 更新

pilatesK 南大沢店			【 09/25 ~ 09/30 】			スケジュール											
09/25			09/26			09/27			09/28			09/29			09/30		
金			土			日			月			火			水		
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30			close			10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30		
Basic 🧘			jump to burn			Hip & Leg 🧘						jump to burn			Animal Stretch		
COCO.H			nene.I			Akie.T						nene.I			Haru		
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00			12:30 ~ 13:30						12:00 ~ 13:00			12:30 ~ 13:30		
Back & Spine			Waist 🧘			Style up Pilates						Back & Arm 🧘			Waist 🧘		
Haru			COCO.H			nene.I						Akie.T			COCO.H		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30			14:30 ~ 15:30						13:30 ~ 14:30			close		
Waist 🧘			Body Balance			Back & Arm 🧘						Style up Pilates					
COCO.H			nene.I			Akie.T						nene.I					
close			15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30						close					
			Basic 🧘			Body Balance											
			COCO.H			nene.I											
			~														
			17:30 ~ 18:30														
18:00 ~ 19:00												18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
jump to burn												Back & Spine			Shape up waist		
nene.I												Haru			Haru		
19:30 ~ 20:30												19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Pre Basic 🧘												Hip & Leg 🧘			Back & Arm 🧘		
Haru												Akie.T			Akie.T		
21:00 ~ 22:00												21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Animal Stretch												Pre Basic 🧘			Hip & Leg 🧘		
Haru												Haru			Akie.T		

※体験可能レッスン

- ・クラスの構成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、翌月のキャンセル可能回数1回に制限されます。