

pilatesK 南大沢店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール				2026/09/15 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	close	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		
Waist 🍌		Back & Arm 🍌	Style up Pilates	Body Balance		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。

2026/09/15 更新

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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。