

2026/10/14 更新

pilatesK 南大沢店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール				
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
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	
	Shape up waist	Style up Pilates		Beauty&conditioning 🌿	Beauty&conditioning 🌿	Shape up waist		
	makiho	yumika.o		Akie.T	Akie.T	Mirai.B		
	12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30		
	🌿 PreBasic	Waist 🌿		Basic 🌿	Style up Pilates	Hip & Leg 🌿		
	yumika.o	COCO.H		COCO.H	yumika.o	Akie.T		
	13:30 14:30			13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30		
	Reset Flow			Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿	Reset Flow		
	makiho			Akie.T	COCO.H	Mirai.B		
		close		close	15:00 16:00	16:30 17:30		
					Waist 🌿	Waist 🌿		
					Akie.T	Akie.T		
	17:30 18:30							
	Basic 🌿							
					COCO.H			
	18:00 19:00	18:00 19:00		18:00 19:00	18:00 19:00	close		close
	Hip & Leg 🌿	🌿 PreBasic		Pilates Barre	Waist 🌿			
	COCO.H	Mirai.B		yumika.o	COCO.H			
	19:30 20:30	19:30 20:30		19:30 20:30	19:30 20:30			
	Waist 🌿	Beauty&conditioning 🌿		Shape up waist	Style up Pilates			
Akie.T	Akie.T	Mirai.B	yumika.o					
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00					
Beauty&conditioning 🌿	Pilates Workout	Basic 🌿	Reset Flow					
Akie.T	Mirai.B	yumika.o	yumika.o					

- ※ 体験可能レッスン
- ※ クラスの種類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2回以上で、翌月の体験可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 南大沢店		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/14 更新								
11/17		11/18		11/19		11/20		11/21		11/22		11/23		11/24		
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	10:30 11:30		
Basic 🌱		Pilates Cardio			Pilates Barre		Waist 🌱		Reset Flow			Pilates Barre				
yumika.o		Mirai.B			yumika.o		COCO.H		yumika.o			Mirai.B				
12:00	13:00	12:30	13:30		12:00	13:00	12:00	13:00	12:30	13:30		12:00	13:00	12:00 13:00		
Pilates Workout		🌱 PreBasic			Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio		🌱 PreBasic			Basic 🌱				
Mirai.B		yumika.o			COCO.H		yumika.o		Mirai.B			COCO.H				
13:30	14:30	close	close		13:30	14:30	13:30	14:30	14:30	15:30		13:30	14:30	13:30 14:30		
Waist 🌱					Style up Pilates		Basic 🌱		Style up Pilates			Shape up waist				
yumika.o					yumika.o		COCO.H		yumika.o			Mirai.B				
close	close				close	close	15:00	16:00	16:30	17:30		close	close			
							Hip & Leg 🌱		Shape up waist							
							COCO.H		Mirai.B							
							17:30		18:30							
							Reset Flow									
							yumika.o									
18:00	19:00			18:00	19:00	18:00	19:00	close	close	close		close	18:00	19:00	18:00 19:00	
Back & Arm 🌱		Style up Pilates		Beauty&conditioning 🌱		Back & Arm 🌱							Hip & Leg 🌱			
Akie.T		yumika.o		Akie.T		Mirai.B							Akie.T			
19:30	20:30	19:30	20:30	19:30	20:30	19:30	20:30						19:30	20:30	19:30 20:30	
Pilates Barre		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Beauty&conditioning 🌱							Style up Pilates			
Mirai.B		Akie.T		COCO.H		Akie.T							yumika.o			
21:00	22:00	21:00	22:00	21:00	22:00	21:00	22:00						21:00	22:00	21:00 22:00	
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Shape up waist							Waist 🌱			
Akie.T		Akie.T		COCO.H		Mirai.B		Akie.T								

pilatesK 南大沢店		【 11/25 ~ 】				スケジュール
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
水	木	金	土	日	月	
10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	close	
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱		
COCO.H		Mirai.B	Mirai.B	COCO.H		
12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30		
Reset Flow		🌱 PreBasic	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
Mirai.B		yumika.o	COCO.H	yumika.o		
close		13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30		
		Pilates Cardio	Beauty&conditioning 🌱	Pilates Workout		
		Mirai.B	Akie.T	Mirai.B		
		close	15:00 16:00	16:30 17:30		
			Basic 🌱	Style up Pilates		
			COCO.H	yumika.o		
			17:30 18:30	Pilates Barre		
						Mirai.B
		close				close
18:00 19:00	18:00 19:00		18:00 19:00			
🌱 PreBasic	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱			
yumika.o	COCO.H		Akie.T			
19:30 20:30	19:30 20:30		19:30 20:30			
Pilates Workout	Beauty&conditioning 🌱	Reset Flow				
Mirai.B	Akie.T	yumika.o				
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00				
Pilates Barre	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
yumika.o	COCO.H	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。