

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	10:30	11:30	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	12:30	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	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		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	18:00	19:00	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	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	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											
18:00	19:00	18:00	19:00	18:00	19:00	close	close	close	close		
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							

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。