

pilatesK 中目黒店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/14 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Pre Basic	Waist	Basic		Back & Arm	Basic		Hip & Leg
Mifuyu	Chinatsu.S	honoka		SENA.K	honoka		Mifuyu
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Waist	Reset Flow	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Waist		Back & Arm
Chinatsu.S	honoka	maika.O		Mao.O	Chinatsu.S		SENA.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning		Shape up waist	Back & Arm		Pre Basic
Mifuyu	SENA.K	honoka		Mao.O	SENA.K		Mifuyu
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close
	Pre Basic	Shape up waist		Basic	Reset Flow		
	Mifuyu	maika.O		Chinatsu.S	honoka		
close	close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close
				Hip & Leg	Back & Arm		
				maika.O	SENA.K		
18:00 ~ 19:00	close	close		close	close		18:00 ~ 19:30
Back & Arm			Stretch & Conditioning				
SENA.K			honoka			maika.O	
19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic					Reset Flow		
Chinatsu.S					maika.O	honoka	
21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm					Shape up waist		
SENA.K					honoka	maika.O	

pilatesK 中目黒店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Stretch & Conditioning	Shape up waist		Stretch & Conditioning	Shape up waist		Back & Arm	Basic			
maika.O	Mifuyu		Mifuyu	maika.O		SENA.K	honoka			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Pre Basic	Waist		Waist	Pre Basic		Hip & Leg	Waist			
Mifuyu	maika.O		honoka	Mifuyu		maika.O	Chinatsu.S			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Shape up waist	Basic		Reset Flow	Reset Flow			Basic	Stretch & Conditioning		
honoka	honoka		Mifuyu	Mifuyu			maika.O	Mifuyu		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Basic	Hip & Leg							Hip & Leg	Hip & Leg	
Mifuyu	maika.O							maika.O	maika.O	
close	close		close	close		close	close	close	17:30 ~ 18:30	
									Waist	Pre Basic
									maika.O	Mifuyu
close	close		close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
		Hip & Leg		Back & Arm	Basic	Shape up waist				
		maika.O		SENA.K	Chinatsu.S	honoka				
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
close	close	close	Basic	Hip & Leg	Reset Flow	Pre Basic				
			Chinatsu.S	maika.O	honoka	Mifuyu				
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm	Basic	Waist	Back & Arm							
SENA.K	Chinatsu.S	Chinatsu.S	SENA.K							

🟢: 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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

