

pilatesK 中目黒店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/30 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 Pre Basic Mifuyu	10:30 ~ 11:30 Waist Chinatsu.S	10:30 ~ 11:30 Basic honoka	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SENA.K	10:30 ~ 11:30 Basic honoka	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mifuyu			
12:00 ~ 13:00 Waist Chinatsu.S	12:00 ~ 13:00 Reset Flow honoka	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg maika.O		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mao.O	12:00 ~ 13:00 Waist Chinatsu.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm SENA.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm SENA.K		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mifuyu	13:30 ~ 14:30 Back & Arm SENA.K	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning honoka		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mao.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm SENA.K		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mifuyu	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mifuyu		
close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Mifuyu	16:30 ~ 17:30 Shape up waist maika.O		15:00 ~ 16:00 Basic Chinatsu.S	15:00 ~ 16:00 Reset Flow honoka		close	close	close	
	close	close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg maika.O	17:30 ~ 18:30 Waist Chinatsu.S					17:30 ~ 18:30 Back & Arm SENA.K
				18:00 ~ 19:00 Back & Arm SENA.K	close					18:00 ~ 19:30 Shape up waist honoka
19:30 ~ 20:30 Basic Chinatsu.S	close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg maika.O		19:30 ~ 20:30 Reset Flow honoka						
21:00 ~ 22:00 Back & Arm SENA.K		21:00 ~ 22:00 Reset Flow honoka		21:00 ~ 22:00 Waist 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 Pre Basic Mifuyu	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mifuyu	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mifuyu	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mifuyu	close	10:30 ~ 11:30 Waist maika.O	10:30 ~ 11:30 Basic honoka				
12:00 ~ 13:00 Shape up waist honoka	12:30 ~ 13:30 Basic maika.O		12:00 ~ 13:00 Back & Arm honoka	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mifuyu		12:00 ~ 13:00 Reset Flow Mifuyu	12:00 ~ 13:00 Waist maika.O	12:00 ~ 13:00 Waist maika.O			
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg maika.O	14:30 ~ 15:30 Reset Flow honoka		13:30 ~ 14:30 Reset Flow Mifuyu	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mifuyu	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mifuyu		
close	close		close					15:00 ~ 16:00 Basic honoka	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg maika.O	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg maika.O
								17:30 ~ 18:30 Waist maika.O	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Mifuyu		17:30 ~ 18:30 Pre Basic Mifuyu
close	close		close	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning maika.O		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg maika.O	18:00 ~ 19:00 Basic Chinatsu.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm honoka	close		
				19:30 ~ 20:30 Waist Chinatsu.S		19:30 ~ 20:30 Basic Chinatsu.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm honoka	19:30 ~ 20:30 Basic maika.O			
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg maika.O		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning maika.O	21:00 ~ 22:00 Waist Chinatsu.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist honoka			
				close		close	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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist Chinatsu.S	10:30 ~ 11:30 Basic maika.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm honoka	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg maika.O	close	10:30 ~ 11:30 Waist Shunsuke.S	10:30 ~ 11:30 Reset Flow honoka	10:30 ~ 11:30 Basic Chinatsu.S
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Mifuyu	12:00 ~ 13:00 Back&Arm honoka	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Mifuyu	12:30 ~ 13:30 Shape up waist honoka		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mifuyu	12:00 ~ 12:00 Stretch & Conditioning Mifuyu	12:30 ~ 13:30 Back & Arm honoka
14:30 ~ 15:30 Basic Chinatsu.S	13:30 ~ 14:30 Shape up waist maika.O	13:30 ~ 14:30 Waist honoka			13:30 ~ 14:30 Waist Shunsuke.S	13:30 ~ 14:30 Basic Chinatsu.S	14:30 ~ 15:30 Waist Shunsuke.S
16:30 ~ 17:30 Back & Arm Mifuyu						15:00 ~ 16:00 Shape up waist maika.O	16:30 ~ 17:30 Reset Flow honoka
close	close	close	close		close	close	close
						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg maika.O	
	18:00 ~ 19:00 Waist Chinatsu.S	18:00 ~ 19:00 Basic maika.O	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning maika.O		18:00 ~ 19:00 Waist Shunsuke.S	18:00 ~ 19:00 Basic honoka	close
	19:30 ~ 20:30 Reset Flow honoka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mifuyu	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chinatsu.S		19:30 ~ 20:30 Basic Chinatsu.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mifuyu	close
	21:00 ~ 22:00 Basic Chinatsu.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist maika.O	21:00 ~ 22:00 Basic Chinatsu.S		21:00 ~ 22:00 Waist Chinatsu.S	21:00 ~ 22:00 Reset Flow honoka	

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31			
月	火	水	木	金	土	日			
	10:30 ~ 11:30 Waist Shunsuke.S	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mifuyu			
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mio.I					12:30 ~ 13:30 Waist Chinatsu.S			
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mifuyu					14:00 ~ 15:00 Stretch&Conditioning honoka			
	15:00 ~ 16:00 Hip6Leg Mio.I					15:30 ~ 16:30 Waist Shunsuke.S			
close	close					close	close	close	14:30 ~ 15:30 Reset Flow honoka
	17:30 ~ 18:00 Shape up waist Mifuyu					close	close	close	16:30 ~ 17:30 Shape up waist maika.O
						18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未確定		close
						19:30 ~ 20:30 Basic Chinatsu.S	19:30 ~ 20:30 Waist Shunsuke.S		
						21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mifuyu	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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。