

pilatesK 中目黒店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/29 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	close		close			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					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic honoka	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg maika.O
											17:30 ~ 18:30 Waist maika.O	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30									
Waist	Basic	Back & Arm	Hip & Leg		Waist	Reset Flow	Basic									
Chinatsu.S	maika.O	honoka	maika.O		未確定	honoka	Chinatsu.S									
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30									
Stretch & Conditioning	Back&Arm	Reset Flow	Shape up waist		Pre Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm									
Mifuyu	honoka	Mifuyu	honoka		Mifuyu	Mifuyu	honoka									
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30									
Basic	Shape up waist	Waist			Waist	Waist	Basic	Waist								
Chinatsu.S	maika.O	honoka			未確定	Chinatsu.S	未確定	未確定								
16:30 ~ 17:30	close	close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
Back & Arm							Shape up waist	Reset Flow								
Mifuyu							maika.O	honoka								
close							close	close	close	close	17:30 ~ 18:30	close				
											Hip & Leg					
											maika.O					
											18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Waist							Basic		Stretch & Conditioning	Waist	Basic	
				Chinatsu.S							maika.O		maika.O	未確定	honoka	
				19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
				Reset Flow							Hip & Leg		Back & Arm	Basic	Shape up waist	
				honoka							Mifuyu		Chinatsu.S	Chinatsu.S	Mifuyu	
				21:00 ~ 22:00							21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic			Shape up waist	Basic			Waist	Reset Flow								
Chinatsu.S			maika.O	Chinatsu.S			Chinatsu.S	honoka								

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