

pilatesK 中目黒

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/16 更新

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

pilatesK 中目黒

【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mifuyu	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mifuyu	close	10:30 ~ 11:30 Waist Shunsuke.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning honoka	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SENA.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic honoka
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mifuyu	12:30 ~ 13:30 Waist Shunsuke.S		12:00 ~ 13:00 Basic honoka	12:00 ~ 13:00 Back & Arm SENA.K	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Mifuyu		12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mifuyu
13:30 ~ 14:30 Waist Shunsuke.S			13:30 ~ 14:30 Waist Shunsuke.S	13:30 ~ 14:30 Reset Flow honoka	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg SENA.K		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning honoka

👉：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。

pilatesK 中目黒

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/16 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
水	木	金	土	日	月	火	水
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
Waist		Stretch & Conditioning	Reset Flow	Basic		Waist	Pre Basic
Yumi.S		honoka	Mifuyu	Mifuyu		Shunsuke.S	Mifuyu
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Waist	Stretch & Conditioning	Waist		Back & Arm	Hip & Leg
honoka		Shunsuke.S	Mifuyu	Shunsuke.S		SENA.K	SENA.K
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic	Hip & Leg	Reset Flow		Waist	Waist
		honoka	SENA.K	Mifuyu		Shunsuke.S	Shunsuke.S
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
	Pre Basic		Waist				
	SENA.K		Shunsuke.S				
	17:30 ~ 18:30	close	close	close	close		
	Back & Arm						
	SENA.K						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Waist	Back & Arm	Basic			Waist	
SENA.K	Shunsuke.S	SENA.K	honoka			Shunsuke.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Back & Arm	Waist	close			Hip & Leg	Basic
Shunsuke.S	SENA.K	Shunsuke.S				SENA.K	honoka
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Reset Flow	Hip & Leg	honoka			Shape up waist	Reset Flow
SENA.K	honoka	SENA.K	honoka			honoka	honoka

pilatesK 中目黒

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
木	金	土	日	月	火		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
	Waist	Hip & Leg	Reset Flow		Hip & Leg		
	Shunsuke.S	SENA.K	honoka		SENA.K		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Reset Flow	Waist	Back & Arm		Waist		
	honoka	Shunsuke.S	SENA.K		Shunsuke.S		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Waist	Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm		
	Shunsuke.S	honoka	honoka		SENA.K		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
Back & Arm		Hip & Leg					
SENA.K		SENA.K					
17:30 ~ 18:30		close					
Reset Flow							
honoka							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close	close			18:00 ~ 19:00
Pre Basic		Stretch & Conditioning					Stretch & Conditioning
Mifuyu		Mifuyu					Mifuyu
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Basic	Reset Flow					
SENA.K	honoka	honoka					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Stretch & Conditioning	Shape up waist	Waist					
Mifuyu	Mifuyu	Shunsuke.S					

👉 : 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。