

pilatesK 中目黒

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/10 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	close		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mifuyu	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mifuyu	14:30 ~ 15:30 Waist Shunsuke.S						
	close			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg SENA.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Back & Arm honoka		18:00 ~ 19:00 Waist Shunsuke.S	close			
				19:30 ~ 20:30 Basic KANAKO.H	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mifuyu	19:30 ~ 20:30 Waist Shunsuke.S		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg SENA.K				
				21:00 ~ 22:00 Back & Arm SENA.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg SENA.K	21:00 ~ 22:00 Reset Flow honoka		21:00 ~ 22:00 Waist Shunsuke.S				
				close		close		15:00 ~ 16:00 Back & Arm SENA.K		16:30 ~ 17:30 Reset Flow honoka		
				close		close		17:30 ~ 18:30 Reset Flow honoka		close		

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		12:00 ~ 13:30 Shape up waist Mifuyu				
13:30 ~ 14:30 Waist Shunsuke.S	close		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				
close			18:00 ~ 19:00 Back & Arm SENA.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg SENA.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mifuyu		18:00 ~ 19:00 Shape up waist honoka	close	18:00 ~ 19:00 Waist Shunsuke.S		
			19:30 ~ 20:30 Shape up waist honoka	19:30 ~ 20:30 Basic Mifuyu	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg SENA.K		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Marika.h		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mifuyu		
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg SENA.K	21:00 ~ 22:00 Reset Flow honoka	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mifuyu		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Marika.h		21:00 ~ 22:00 Waist Shunsuke.S		
			close		close		15:00 ~ 16:00 Waist Shunsuke.S		16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mifuyu		
			close		close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg SENA.K		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。

pilatesK 中目黒

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/10 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	close		
		honoka	SENA.K	Mifuyu		Shunsuke.S			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Pre Basic		Waist						
	close		close						
		17:30 ~ 18:30		Back & Arm					
	SENA.K	SENA.K							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Waist	Back & Arm	Waist			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	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg	Reset Flow	Hip & Leg			Shape up waist	Reset Flow			
SENA.K	honoka	SENA.K			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					
close		close					
			17:30 ~ 18:30	Reset Flow			
honoka		honoka					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Pre Basic		Stretch & Conditioning		Stretch & Conditioning			
Mifuyu		Mifuyu		Mifuyu			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close			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	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。