

| 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 Shape up waist Sena.k | 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Sena.k | close | 10:30 ~ 11:30 jump to burn Rino.K | 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre kanako.t | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sakura.K | close |
| | 12:00 ~ 13:00 Pre Basic Rino.K | 12:30 ~ 13:30 Pilates Barre kanako.t | | 12:00 ~ 13:00 Body Balance kanako.t | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rino.K | 12:30 ~ 13:30 Basic kanako.t | |
| | 13:30 ~ 14:30 Release&Strength Sena.k | | | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rino.K | 13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Sena.k | 14:30 ~ 15:30 Shape up waist Sena.k | |
| | | | | | 15:00 ~ 16:00 Pre Basic Rino.K | 16:30 ~ 17:30 Waist Sakura.K | |
| | | | | | | 17:30 ~ 18:30 Release&Strength kanako.t | |
| | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Sakura.K | 18:00 ~ 19:00 jump to burn Rino.K | | 18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rino.K | 18:00 ~ 19:00 Waist Sakura.K | | |
| | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rino.K | 19:30 ~ 20:30 Body Balance kanako.t | | 19:30 ~ 20:30 Pilates Barre kanako.t | 19:30 ~ 20:30 Basic Sena.k | | |
| | 21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.K | 21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rino.K | | 21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.K | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Sakura.K | | |

| 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 Waist Sakura.K | 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rino.K | close | 10:30 ~ 11:30 Release&Strength Sena.k | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rino.K | 10:30 ~ 11:30 Waist Sakura.K | close | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sakura.K |
| 12:00 ~ 13:00 Basic kanako.t | 12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Sena.k | | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Sakura.K | 12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Sena.k | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rino.K | | 12:00 ~ 13:00 Body Balance kanako.t |
| 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Sakura.K | | | 13:30 ~ 14:30 Body Balance Sena.k | 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre kanako.t | 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Sakura.K | | 13:30 ~ 14:30 Waist Sakura.K |
| | | | | 15:00 ~ 16:00 Waist Rino.K | 16:30 ~ 17:30 Pre Basic Rino.K | | |
| | | | | 17:30 ~ 18:30 Basic kanako.t | | | |
| 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rino.K | 18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio kanako.t | | 18:00 ~ 19:00 Basic kanako.t | 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre kanako.t | | | 18:00 ~ 19:00 Shape up waist Sena.k |
| 19:30 ~ 20:30 Release&Strength kanako.t | 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Sakura.K | | 19:30 ~ 20:30 Shape up waist Sena.k | 19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.K | | | 19:30 ~ 20:30 Pre Basic Rino.K |
| 21:00 ~ 22:00 jump to burn Rino.K | 21:00 ~ 22:00 Body Balance kanako.t | | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Sakura.K | 21:00 ~ 22:00 Basic kanako.t | | | 21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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。

pilatesK 表参道店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/06/12 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 jump to burn Rino.K | close | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sakura.K | 10:30 ~ 11:30 Shape up waist Sena.k | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rino.K | close | 10:30 ~ 11:30 Waist Sakura.K | 10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio kanako.t | |
| 12:00 ~ 13:30 Pre Basic Rino.K | | 12:00 ~ 13:00 Release&Strength Sena.k | 12:00 ~ 13:00 Waist Sakura.K | 12:30 ~ 13:30 Pilates Barre kanako.t | | 12:00 ~ 13:00 Pre Basic Rino.K | 12:30 ~ 13:30 Waist Sakura.K | |
| | | 13:30 ~ 14:30 Waist Sakura.K | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rino.K | 14:30 ~ 15:30 jump to burn Rino.K | | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Sakura.K | | |
| | | | 15:00 ~ 16:00 Body Balance Sena.k | 16:30 ~ 17:30 Basic kanako.t | | | | |
| | | | | 17:30 ~ 18:30 Pre Basic Rino.K | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre kanako.t | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Sakura.K | 18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rino.K | | | | 18:00 ~ 19:00 Release&Strength kanako.t | 18:00 ~ 19:00 Basic Sena.k |
| 19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.K | | 19:30 ~ 20:30 Release&Strength kanako.t | 19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Sena.k | | | | 19:30 ~ 20:30 jump to burn Sena.k | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rino.K |
| 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kanako.t | | 21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.K | 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rino.K | | | | 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre kanako.t | 21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sena.k |

pilatesK 表参道店

【 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 Back & Arm Rino.K | 10:30 ~ 11:30 Basic 未確定 | 10:30 ~ 11:30 Shape up waist Sena.k | close | 10:30 ~ 11:30 Basic 未確定 | |
| | 12:00 ~ 13:00 Shape up waist Sena.k | 12:00 ~ 13:00 jump to burn Rino.K | 12:30 ~ 13:30 Basic 未確定 | | 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre kanako.t | |
| | 13:30 ~ 14:30 Basic 未確定 | 13:30 ~ 14:30 Waist Sakura.K | 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rino.K | | 13:30 ~ 14:30 Waist Sakura.K | |
| | | 15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rino.K | 16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Sena.k | | | |
| | | 17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Sakura.K | | | | |
| | 18:00 ~ 19:00 Body Balance Sena.k | 18:00 ~ 19:00 Basic 未確定 | | | | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rino.K |
| | 19:30 ~ 20:30 Basic 未確定 | 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Sakura.K | | | | 19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Sena.k |
| | 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio kanako.t | 21:00 ~ 22:00 Waist Sakura.K | | | | 21:00 ~ 22:00 Basic 未確定 |

👉 : 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。