

pilatesK 中目黒

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/12 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
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
Basic		Beauty Conditioning	Waist	Hip & Leg		Waist	Beauty Conditioning
Chinatsu.S		maika.O	Shunsuke.S	Mifuyu		Shunsuke.S	maika.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00
Body Balance		Hip & Leg	Hip & Leg	Basic		Reset Flow	Waist
Mifuyu		Chinatsu.S	maika.O	Shunsuke.S		Mifuyu	Shunsuke.S
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Shape up waist	Pre Basic	Body Balance		Basic	Basic
		maika.O	Mifuyu	Mifuyu		Shunsuke.S	Shunsuke.S
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	close
Beauty Conditioning	Waist		Waist				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning	Pre Basic	Waist			Shape up waist	Body Balance	
maika.O	Mifuyu	Shunsuke.S			maika.O	Mifuyu	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic	Waist	Back & Arm	close	close	Pre Basic	Hip & Leg	
Mifuyu	Shunsuke.S	Chinatsu.S			Mifuyu	maika.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	Body Balance	Basic			Hip & Leg	Reset Flow	
maika.O	Mifuyu	Shunsuke.S			maika.O	Mifuyu	

pilatesK 中目黒

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Body Balance	Reset Flow	Waist		Hip & Leg	Basic	
	Mifuyu	Mifuyu	Chinatsu.S		Mifuyu	Shunsuke.S	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Back & Arm	Reset Flow		Basic	Hip & Leg	
	Shunsuke.S	Chinatsu.S	Mifuyu		Chinatsu.S	Mifuyu	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg	Body Balance	Basic		Reset Flow	Reset Flow	
	Mifuyu	Mifuyu	Chinatsu.S		Mifuyu	Mifuyu	
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
Waist			Hip & Leg				
Chinatsu.S			Mifuyu				
17:30 ~ 18:30			Pre Basic				
Mifuyu							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Basic			Basic	Back & Arm	Waist	
maika.O	Chinatsu.S			Shunsuke.S	Chinatsu.S	Shunsuke.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Beauty Conditioning	close	close	Back & Arm	Waist	Body Balance	
Shunsuke.S	maika.O			Chinatsu.S	Shunsuke.S	maika.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist	Back & Arm			Waist	Basic	Beauty Conditioning	
maika.O	Chinatsu.S			Shunsuke.S	Chinatsu.S	maika.O	

👉：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/12 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Shape up waist maika.O	10:30 ~ 11:30 Basic Chinatsu.S	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning maika.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Shunsuke.S	10:30 ~ 11:30 Waist Shunsuke.S	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mifuyu		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chinatsu.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mifuyu	12:30 ~ 13:30 Basic Shunsuke.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mifuyu	12:30 ~ 13:30 Basic Chinatsu.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg maika.O		
13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning maika.O	13:30 ~ 14:30 Shape up waist maika.O	14:30 ~ 15:30 Body Balance maika.O		13:30 ~ 14:30 Waist Shunsuke.S	13:30 ~ 14:30 Waist Shunsuke.S		13:30 ~ 14:30 Reset Flow Mifuyu		
close	15:00 ~ 16:00 Reset Flow Mifuyu	16:30 ~ 17:30 Waist Shunsuke.S		close	close		close	close	close
	close	close							
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Chinatsu.S								
18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mifuyu	close	close		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg maika.O	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mifuyu		18:00 ~ 19:00 Basic Chinatsu.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance maika.O	
19:30 ~ 20:30 Waist Shunsuke.S				19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mifuyu	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning maika.O		19:30 ~ 20:30 Waist Shunsuke.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chinatsu.S	
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mifuyu				21:00 ~ 22:00 Body Balance maika.O	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mifuyu		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Chinatsu.S	21:00 ~ 22:00 Basic Chinatsu.S	

pilatesK 中目黒

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31					
土	日	月	火	水	木	金					
10:30 ~ 11:30 Shape up waist maika.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance maika.O	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chinatsu.S	10:30 ~ 11:30 Basic Shunsuke.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chinatsu.S					
12:00 ~ 13:00 Basic Shunsuke.S	12:30 ~ 13:30 Waist Shunsuke.S		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning maika.O	12:30 ~ 13:30 Body Balance maika.O		12:00 ~ 13:00 Waist Shunsuke.S					
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mifuyu	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg maika.O		13:30 ~ 14:30 Basic Chinatsu.S	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Basic Chinatsu.S			
15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning maika.O	16:30 ~ 17:30 Basic Shunsuke.S		close					close	close	close	close
close	close										
17:30 ~ 18:30 Waist Shunsuke.S											
close	close		close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mifuyu		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Waist Shunsuke.S	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning maika.O			
				19:30 ~ 20:30 Body Balance maika.O		19:30 ~ 20:30 Waist Shunsuke.S	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning maika.O	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mifuyu			
				21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mifuyu		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mifuyu	21:00 ~ 22:00 Basic Shunsuke.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist maika.O			

👉 : 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。