

pilatesK 表参道店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/13 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 Shape up waist Rino.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist Rino.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Sena.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SENA.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg SENA.K	10:30 ~ 11:30 Waist Rino.K	
12:30 ~ 13:30 Basic 未確定		12:00 ~ 13:00 Body Balance Sena.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg SENA.K	12:30 ~ 13:30 Basic 未確定		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Rino.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm SENA.K	
		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rino.K	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning Sena.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm SENA.K		
			15:00 ~ 16:00 Release&Strength Sena.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg SENA.K				
				17:30 ~ 18:30 Basic 未確定				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm SENA.K		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rino.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg SENA.K				18:00 ~ 19:00 Reset Flow Sena.K	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定
19:30 ~ 20:30 Basic 未確定		19:30 ~ 20:30 Waist Rino.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Sena.K				19:30 ~ 20:30 Waist Rino.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sena.K
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg SENA.K		21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Back & Arm SENA.K				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Sena.K	21:00 ~ 22:00 Basic 未確定

pilatesK 表参道店

【 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 Release&Strength Sena.K	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg SENA.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SENA.K	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	close		
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg SENA.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm SENA.K	12:30 ~ 13:30 Body Balance Sena.K		12:00 ~ 13:00 Waist Rino.K	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Sena.K			
	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Sena.K	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Rino.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm SENA.K		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg SENA.K				
		15:00 ~ 16:00 Basic 未確定	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Sena.K						
			17:30 ~ 18:30 jump to burn Rino.K						
	18:00 ~ 19:00 Waist Rino.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rino.K				18:00 ~ 19:00 Basic 未確定		18:00 ~ 19:00 Back & Arm SENA.K	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定
	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm SENA.K				19:30 ~ 20:30 jump to burn Rino.K		19:30 ~ 20:30 Reset Flow Sena.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sena.K
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rino.K	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rino.K				21:00 ~ 22:00 Basic 未確定		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg SENA.K	21:00 ~ 22:00 Beauty 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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/13 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 jump to burn Rino.K	10:30 ~ 11:30 Waist Rino.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rino.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Waist Rino.K	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Sena.K	
12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Sena.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg SENA.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Sena.K	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Sena.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm SENA.K	
13:30 ~ 14:30 Waist Rino.K	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	14:30 ~ 15:30 Waist Rino.K		13:30 ~ 14:30 Basic 未確定			13:30 ~ 14:30 Body Balance Sena.K	
	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Rino.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm SENA.K						
	17:30 ~ 18:30 Basic 未確定							
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Sena.K				18:00 ~ 19:00 jump to burn Rino.K	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg SENA.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rino.K
19:30 ~ 20:30 Basic 未確定				19:30 ~ 20:30 Release&Strength Sena.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg SENA.K		19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rino.K
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Sena.K				21:00 ~ 22:00 Waist Rino.K	21:00 ~ 22:00 Basic 未確定		21:00 ~ 22:00 Back & Arm SENA.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg SENA.K

pilatesK 表参道店

【 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 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SENA.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg SENA.K	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Sena.K		10:30 ~ 11:30 Back & Arm SENA.K		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg SENA.K	12:30 ~ 13:30 Basic 未確定		12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Rino.K		12:00 ~ 13:00 Basic 未確定		
13:30 ~ 14:30 jump to burn Rino.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg SENA.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm SENA.K			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg SENA.K		
15:00 ~ 16:00 Back & Arm SENA.K	16:30 ~ 17:30 Basic 未確定							
17:30 ~ 18:30 Waist Rino.K								
				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Sena.K		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rino.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Rino.K	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定
				19:30 ~ 20:30 Pre Basic Rino.K		19:30 ~ 20:30 Back & Arm SENA.K	19:30 ~ 20:30 Waist Rino.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sena.K
				21:00 ~ 22:00 Reset Flow Sena.K		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg SENA.K	21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rino.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。