

pilatesK 表参道店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/18 更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🦵	Basic 🦵		Basic 🦵	Back & Arm 🦵		Reset Flow	Back & Arm 🦵	
SENA.K	momoha.h		momoha.h	SENA.K		Sena.K	momoha.h	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Back & Arm 🦵		Pilates Cardio	Pre Basic 🦵		Waist 🦵	Beauty Conditioning 🦵	
Sena.K	SENA.K		Sena.K	Rino.K		Rino.K	Sena.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Shape up waist	Basic 🦵		Basic 🦵			jump to burn	Basic 🦵	
Rino.K	momoha.h		momoha.h			Rino.K	momoha.h	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Beauty Conditioning 🦵	Hip & Leg 🦵							Release&Strength
Sena.K	SENA.K							Sena.K
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Pre Basic 🦵								Hip & Leg 🦵
Rino.K								SENA.K
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			jump to burn	Beauty Conditioning 🦵	Basic 🦵	Back & Arm 🦵		
			Rino.K	Sena.K	momoha.h	SENA.K		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Reset Flow	Hip & Leg 🦵	Shape up waist	Basic 🦵		
			Sena.K	SENA.K	Rino.K	momoha.h		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Waist 🦵	Body Balance	Pre Basic 🦵	Hip & Leg 🦵		
Rino.K	Sena.K		Rino.K	SENA.K				

pilatesK 表参道店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Pilates Cardio	Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊	
SENA.K		momoha.h	momoha.h		Sena.K	Rino.K	Sena.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	Body Balance		Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Shape up waist	
Rino.K		SENA.K	Sena.K		SENA.K	momoha.h	Rino.K	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm 🏊		Shape up waist			Release&Strength	Hip & Leg 🏊	Reset Flow	
SENA.K		Rino.K			Sena.K	SENA.K	Sena.K	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Pre Basic 🏊		Basic 🏊				jump to burn	Waist 🏊	
Rino.K		momoha.h				Rino.K	Rino.K	
close		close				close	close	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
		Waist 🏊				Back & Arm 🏊		
		Rino.K				SENA.K		
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
				Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊		
				SENA.K	Sena.K	momoha.h		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Waist 🏊	Pilates Cardio	Shape up waist		
				Rino.K	Sena.K	Rino.K		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Back & Arm 🏊	Basic 🏊	jump to burn				
		SENA.K	momoha.h	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。

pilatesK 表参道店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/18 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Shape up waist	Waist		Basic	Hip & Leg	Basic	
	Rino.K	Rino.K		momoha.h	SENA.K	momoha.h	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm	Basic		Waist	Pilates Cardio	Release&Strength	
	SENA.K	momoha.h		Chinatsu.S	Sena.K	Sena.K	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Pre Basic			Back & Arm	Basic	Back & Arm	
	Rino.K			momoha.h	momoha.h	momoha.h	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Back&Arm	Body Balance	
					SENA.K	Sena.K	
		close			close		
	17:30 ~ 18:30	close					
	Beauty Conditioning						
Sena.K							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Waist	Back & Arm		jump to burn	Reset Flow			
Seina.t	SENA.K	Rino.K	Sena.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Pre Basic	Hip & Leg	Back & Arm				
momoha.h	Rino.K	SENA.K	Chinatsu.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Beauty Conditioning	Hip & Leg	Shape up waist	Body Balance				
Seina.t	SENA.K	Rino.K	Sena.K				

pilatesK 表参道店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Back & Arm 🏋️	Reset Flow		Waist 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	
momoha.h	Sena.K		Rino.K	momoha.h	SENA.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn	Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️	Shape up waist	Pre Basic 🏋️	
Rino.K	SENA.K		momoha.h	Rino.K	Rino.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🏋️			Pre Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
momoha.h			Rino.K	Chinatsu.S	SENA.K	
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
				Pre Basic 🏋️	jump to burn	
				Rino.K	Rino.K	
				close	close	
17:30 ~ 18:30						
Waist 🏋️						
Chinatsu.S						
close	close					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
		Shape up waist	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	
		Rino.K	momoha.h	SENA.K	SENA.K	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Release&Strength	Waist 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	
RIRI.G	Rino.K	Sena.K	momoha.h			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	
Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Pilates Cardio	Hip & Leg 🏋️			
RIRI.G	momoha.h	Sena.K	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。