

pilatesK 中目黒		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/14 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🍌		Basic 🍌				Waist 🍌		Basic 🍌		Back & Arm 🍌				Pre Basic 🍌	
SENA.K		Chinatsu.S				Shunsuke.S		Chinatsu.S		SENA.K				Mifuyu	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌				jump to burn		Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌				Waist 🍌	
maika.O		SENA.K				Mifuyu		maika.O		Chinatsu.S				Chinatsu.S	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Pre Basic 🍌						Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌		Body Balance				jump to burn	
Mifuyu						Chinatsu.S		SENA.K		maika.O				Mifuyu	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Back & Arm 🍌				Hip & Leg 🍌							
				Chinatsu.S				SENA.K							
				close											
				17:30 ~ 18:30											
Shape up waist															
maika.O															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00					
Basic 🍌		Body Balance		Hip & Leg 🍌		Beauty Conditioning 🍌				Back & Arm 🍌					
Shunsuke.S		maika.O		SENA.K		maika.O				SENA.K					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
jump to burn		Basic 🍌		Waist 🍌		Basic 🍌				Basic 🍌					
Mifuyu		maika.O		Shunsuke.S		Chinatsu.S				Shunsuke.S					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🍌		Waist 🍌		Reset Flow		Shape up waist				Hip & Leg 🍌					
Chinatsu.S		Shunsuke.S		Mifuyu		maika.O				SENA.K					

pilatesK 中目黒		【 09/09 ~ 09/16 】				スケジュール			
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16		
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		
Reset Flow		Basic 🌱	Body Balance	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
Mifuyu		Shunsuke.S	maika.O	Chinatsu.S		SENA.K	Shunsuke.S		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Reset Flow		Basic 🌱	Body Balance		
Chinatsu.S		SENA.K	Shunsuke.S	Mifuyu		Shunsuke.S	maika.O		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱			
		Shunsuke.S	Mifuyu	Chinatsu.S		SENA.K			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			jump to burn	Basic 🌱					
			Mifuyu	SENA.K					
			17:30 ~ 18:30						
		Hip & Leg 🌱							
		SENA.K							
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Shape up waist	Basic 🌱	Reset Flow				Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱
		maika.O	Chinatsu.S	Mifuyu				Mifuyu	SENA.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱					
SENA.K	maika.O	Chinatsu.S	Chinatsu.S	Chinatsu.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🌱	Shape up waist	Body Balance	Beauty Conditioning 🌱	jump to burn					
Shunsuke.S	maika.O	Mifuyu		Mifuyu	Mifuyu				

 :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時間前を切つての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		【 09/17 ~			09/24 】		スケジュール		2026/08/14	更新		
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24					
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					
	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Body Balance						
	SENA.K	SENA.K	Shunsuke.S		Chinatsu.S	Mifuyu						
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
	Pre Basic 🌿	Basic 🌿	jump to burn		Reset Flow	Back & Arm 🌿						
	Mifuyu	Chinatsu.S	Mifuyu		Mifuyu	Chinatsu.S						
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
	jump to burn	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿						
	Mifuyu	maika.O	Mifuyu		Shunsuke.S	SENA.K						
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00						
		Reset Flow	Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿						
		Mifuyu	Shunsuke.S		SENA.K	Shunsuke.S						
		close	close		close	close		close				
			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30				
	Waist 🌿		Basic 🌿			Hip & Leg 🌿						
	Shunsuke.S	Shunsuke.S	SENA.K									
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			close		close	close	18:00 ~ 19:00		
	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿								Hip & Leg 🌿		
maika.O	Chinatsu.S	SENA.K										
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30										
Waist 🌿	Shape up waist	Basic 🌿										
Shunsuke.S	maika.O	Chinatsu.S										
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿										
maika.O	Chinatsu.S	SENA.K										

pilatesK 中目黒		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール									
09/25		09/26		09/27		09/28		09/29		09/30	
金		土		日		月		火		水	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Pre Basic 🌿		Shape up waist		Hip & Leg 🌿				Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	
maika.O		maika.O		SENA.K				Shunsuke.S		SENA.K	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌿		Body Balance		Waist 🌿				Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿	
Chinatsu.S		maika.O		Shunsuke.S				Mifuyu		Shunsuke.S	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close	
Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿		Back & Arm 🌿				Pre Basic 🌿			
maika.O		SENA.K		Chinatsu.S				maika.O			
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
		jump to burn		Basic 🌿							
		Mifuyu		Shunsuke.S							
		close		close							
17:30 ~ 18:30											
Reset Flow											
Mifuyu											
18:00 ~ 19:00		close						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Reset Flow				Basic 🌿				Back & Arm 🌿			
Mifuyu				Chinatsu.S				Chinatsu.S			
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Hip&Leg 🌿				Shape up waist		Reset Flow					
SENA.K				maika.O		Mifuyu					
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Basic 🌿				Back & Arm 🌿		Body Balance					
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時間前を切つての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。