

pilatesK 表参道店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/07 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		
Shape up waist	Hip & Leg 🌿		Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Back & Arm 🌿		Body Balance		
Sena.K	kanako.t		kanako.t	Sena.K	momoha.h		kanako.t		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Basic 🌿	jump to burn		Waist 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿		
momoha.h	Rino.K		Rino.K	momoha.h	Sena.K		momoha.h		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Back & Arm 🌿			Release&Strength	Shape up waist	Basic 🌿		Reset Flow		
momoha.h			kanako.t	Rino.K	momoha.h		kanako.t		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					Back & Arm 🌿		Pilates Cardio		
					momoha.h		Sena.K		
					close				
					17:30 ~ 18:30				
Waist 🌿									
Rino.K									
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close	18:00 ~ 19:00
jump to burn			Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Body Balance				Shape up waist
Rino.K			momoha.h	momoha.h	Sena.K				Rino.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Reset Flow	Pilates Cardio	Shape up waist	Pre Basic 🌿	Basic 🌿					
kanako.t	kanako.t	Sena.K	Rino.K	momoha.h					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	jump to burn					
Rino.K	momoha.h	momoha.h	Sena.K	Rino.K					

pilatesK 表参道店		【 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		
jump to burn		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		
Rino.K		momoha.h	momoha.h	kanako.t		Rino.K	kanako.t		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg 🌿		Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿		Body Balance	Basic 🌿		
Sena.K		Sena.K	Sena.K	Rino.K		Sena.K	momoha.h		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Reset Flow		Shape up waist			
		momoha.h	kanako.t	kanako.t		Rino.K			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Basic 🌿	Waist 🌿					
			momoha.h	Rino.K					
			close	close					
		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
		Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿				Back & Arm 🌿	Pilates Cardio
kanako.t	Sena.K	kanako.t	momoha.h	Sena.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Release&Strength	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿					
momoha.h	Rino.K	Sena.K	kanako.t	Rino.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Body Balance	Reset Flow	Pilates Cardio	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿					
kanako.t	Sena.K	kanako.t		momoha.h	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 表参道店

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/07 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 Beauty Conditioning 🌱 Sena.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 momoha.h	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rino.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 momoha.h	10:30 ~ 11:30 Reset Flow kanako.t	close					
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 kanako.t	12:00 ~ 13:00 jump to burn Rino.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 kanako.t		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Sena.K	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Sena.K						
	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Sena.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 kanako.t	14:30 ~ 15:30 Pre Basic 🌱 Rino.K		13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 Rino.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 momoha.h						
	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱 momoha.h	16:30 ~ 17:30 Reset Flow kanako.t		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Sena.K	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌱 kanako.t						
		close	close		close	close						
		17:30 ~ 18:30 Body Balance kanako.t			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌱 Rino.K	17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 momoha.h						
		close			close	close						
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 momoha.h	18:00 ~ 19:00 Release&Strength kanako.t				18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Rino.K						
	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Sena.K	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rino.K				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio kanako.t						
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 momoha.h	21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🌱 Rino.K				21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🌱 Rino.K						
	close											
	close											
	close											
	close											
close												
close												

pilatesK 表参道店

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