

pilatesK 表参道店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/12 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
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
	Pilates Cardio	Waist 🌿	Basic 🌿		Reset Flow	Hip & Leg 🌿	
	Sena.K	Rino.K	Momoha.h		Sena.K	kanako.t	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Back & Spine		Body Balance	Pre Basic 🌿	
	kanako.t	Momoha.h	kanako.t		kanako.t	Rino.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Shape up waist		
	Sena.K	Rino.K	Momoha.h		Sena.K		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Body Balance	Pilates Barre				
		kanako.t	kanako.t				
		close					
		17:30 ~ 18:30					
		Basic 🌿					
		Momoha.h					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pre Basic 🌿	Shape up waist		Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿		
Rino.K	Rino.K		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		
Back & Spine	Body Balance		Pilates Cardio	Basic 🌿	Pilates Barre		
Sena.K	kanako.t		kanako.t	Momoha.h	kanako.t		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🌿	Pre Basic 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿	Shape up waist		
Rino.K	Rino.K		Momoha.h	Sena.K	Rino.K		

pilatesK 表参道店			【 10/09 ~ 10/16 】	スケジュール			
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌿	Back & Spine	Beauty Conditioning 🌿		Body Balance	Back & Arm 🌿		Waist 🌿
Momoha.h	kanako.t	Sena.K		kanako.t	Momoha.h		Rino.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	Pilates Barre		Basic 🌿
Rino.K	Momoha.h	Momoha.h		Sena.K	kanako.t		Momoha.h
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Basic 🌿	Pilates Barre	Pilates Cardio		Back & Spine			Back & Arm 🌿
Momoha.h	kanako.t	Sena.K		kanako.t			Rino.K
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿					
	Rino.K	Momoha.h					
	close						
	17:30 ~ 18:30						
	Shape up waist						
	Rino.K						
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow				Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Back & Spine
Sena.K				Rino.K	Sena.K	Momoha.h	kanako.t
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌿				Shape up waist	Pre Basic 🌿	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌿
Rino.K				Sena.K	Rino.K	kanako.t	Momoha.h
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance				Pre Basic 🌿	Pilates Cardio	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
Sena.K				Rino.K	Sena.K	Momoha.h	kanako.t

🌿：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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/12 更新		
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24			
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 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Body Balance		Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
kanako.t	Momoha.h		Momoha.h	Sena.K		Momoha.h	Sena.K			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		Waist 🌱	Pre Basic 🌱		Back & Spine	Shape up waist			
Momoha.h	Rino.K		Rino.K	Rino.K		Sena.K	Rino.K			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Pilates Cardio	Basic 🌱		Back & Arm 🌱			Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱			
kanako.t	Momoha.h		Momoha.h			Momoha.h	kanako.t			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱							Waist 🌱		
Momoha.h	Rino.K							Sena.K		
close	close							close	close	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30		
Reset Flow								Pilates Barre		
makiho								kanako.t		
close		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
				Body Balance	Pilates Barre			Shape up waist	Pilates Cardio	
				Sena.K	kanako.t			Rino.K	kanako.t	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
			Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Reset Flow				
			Rino.K	Momoha.h	Sena.K	Sena.K				
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱							
Sena.K	kanako.t	Rino.K	kanako.t							

pilatesK 表参道店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール													
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31									
日	月	火	水	木	金	土									
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30									
Waist 🌱		Pre Basic 🌱	Shape up waist		Pilates Barre	Back & Arm 🌱									
Rino.K		Rino.K	Sena.K		kanako.t	Momoha.h									
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00									
Reset Flow		Reset Flow	Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Pilates Cardio									
kanako.t		Sena.K	Rino.K		Momoha.h	Sena.K									
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30									
Pre Basic 🌱		Waist 🌱			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱									
Rino.K		Rino.K			kanako.t	Rino.K									
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00								
Body Balance							Basic 🌱								
kanako.t							Momoha.h								
close							close	close	close	close					
										17:30 ~ 18:30					
										Hip & Leg 🌱					
										Rino.K					
			close							close	close	close	close		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Pilates Barre			Back & Arm 🌱										Basic 🌱	Waist 🌱
	kanako.t	Momoha.h		Momoha.h	Rino.K										
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30										
	Body Balance	Hip & Leg 🌱		Back & Spine	Basic 🌱										
Sena.K	Rino.K	kanako.t		Momoha.h											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00												
Pilates Cardio	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist												
kanako.t	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。