

pilatesK 中目黒

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/23 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	
	Waist 🌱	Basic 🌱	Release&Strength		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
	Shunsuke.S	Shunsuke.S	Ayano.m		Rena.j	maika.O		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱		Release&Strength	Pre Basic 🌱		
	Shunsuke.S	maika.O	Shunsuke.S		Ayano.m	Ayano.m		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout		Waist 🌱			
	maika.O	Shunsuke.S	Ayano.m		Rena.j			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
		Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱					
		maika.O	Shunsuke.S					
		17:30 ~ 18:30	close					
	Hip & Leg 🌱							
	Shunsuke.S							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	close		Hip & Leg 🌱	Shape up waist		Pre Basic 🌱
	maika.O	maika.O			Shunsuke.S	maika.O		maika.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Shape up waist		Basic 🌱	Pilates Workout			
natsumi.k	Shunsuke.S	Ayano.m		Shunsuke.S	Ayano.m			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Shape up waist	Body Balance	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Body Balance			
maika.O	maika.O	Shunsuke.S		Shunsuke.S	maika.O			

pilatesK 中目黒

【 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
Basic 🌱	Shape up waist	Body Balance		Waist 🌱	Basic 🌱		Body Balance
Shunsuke.S	maika.O	maika.O		Rena.j	Shunsuke.S		maika.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		Shape up waist	Pilates Workout		Waist 🌱
Rena.j	Shunsuke.S	Shunsuke.S		Ayano.m	Ayano.m		Shunsuke.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱			Hip & Leg 🌱
Rena.j	maika.O	maika.O		Rena.j			Shunsuke.S
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱					
	Shunsuke.S	Shunsuke.S					
	close	close					
	17:30 ~ 18:30						
Pre Basic 🌱							
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength			Pre Basic 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
Ayano.m			maika.O	maika.O	Shunsuke.S	Ayano.m	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌱			Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Shape up waist	
Shunsuke.S			maika.O	Shunsuke.S	Shunsuke.S	Ayano.m	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Release&Strength	Pre Basic 🌱			
Ayano.m	Ayano.m	maika.O	Ayano.m	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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/23 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 🌱	Pilates Workout		Basic 🌱	Body Balance		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
Lico.O	Ayano.m		Shunsuke.S	maika.O		Ayano.m	Shunsuke.S	
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	Basic 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
maika.O	NOERU.S		Shunsuke.S	Shunsuke.S		Shunsuke.S	maika.O	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Release&Strength			Waist 🌱	Pilates Workout	
Lico.O	Ayano.m		Ayano.m			Shunsuke.S	Ayano.m	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Basic 🌱	Back & Arm 🌱							Waist 🌱
maika.O	NOERU.S							Shunsuke.S
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Beauty Conditioning 🌱								Pre Basic 🌱
maika.O								maika.O
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Basic 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
			maika.O	Ayano.m	Mao	Shunsuke.S		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
			maika.O	Shunsuke.S	Mao	Ayano.m		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Pilates Workout	Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist		
Ayano.m	Ayano.m		maika.O	Ayano.m				

pilatesK 中目黒		【 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						
Hip & Leg 🌱		Shape up waist	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱						
maika.O		maika.O	Shunsuke.S		Mitsuki.Y	maika.O						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱	Pilates Workout						
Akane		Ayano.m	maika.O		Mitsuki.Y	Ayano.m						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Beauty Conditioning 🌱		Pre Basic 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱						
maika.O		maika.O			Shunsuke.S	Shunsuke.S						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Pre Basic 🌱							Basic 🌱					
Akane							Shunsuke.S					
close							close	close	close	close		
										17:30 ~ 18:30		
										Body Balance		
	maika.O											
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	close	
	Hip & Leg 🌱		Pilates Workout	Back & Arm 🌱						Hip & Leg 🌱		
	Shunsuke.S		Ayano.m	Ayano.m						Shunsuke.S		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
	Release&Strength	Pre Basic 🌱	Shape up waist	Pre Basic 🌱								
	Ayano.m	maika.O	Akane	maika.O								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Waist 🌱	Release&Strength	Pre Basic 🌱	Body Balance									
Shunsuke.S	Ayano.m	Ayano.m	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。