

pilatesK 中目黒		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/05 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	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close				
					Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊						
					Chinatsu.S	SENA.K						
					close							
					17:30 ~ 18:30							
Shape up waist												
maika.O												
close			close	close	close	close		18:00 ~ 19:00	Back & Arm 🏊			
								Basic 🏊	Body Balance	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	SENA.K
								Shunsuke.S	maika.O	SENA.K	maika.O	
	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	close	close	21:00 ~ 22:00		Hip & Leg 🏊				
Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Reset Flow	Shape up waist			SENA.K						
Chinatsu.S	Shunsuke.S	Mifuyu	maika.O									

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			
Mifuyu		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	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						
			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					
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 🏊					
maika.O	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 中目黒		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/09/05 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 Hip & Leg 🌿 SENA.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 SENA.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Shunsuke.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Chinatsu.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mifuyu	close							
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🌿 Mifuyu	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Chinatsu.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn Mifuyu		12:00 ~ 13:00 Reset Flow Mifuyu	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Mifuyu								
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Mifuyu	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mifuyu	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning 🌿 Mifuyu		13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Shunsuke.S	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 SENA.K								
	close	15:00 ~ 16:00 Reset Flow Mifuyu	16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 Shunsuke.S		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌿 Mifuyu	15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 Shunsuke.S								
		close	close		close	close								
		17:30 ~ 18:30 Waist 🌿 Shunsuke.S			17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Shunsuke.S	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌿 SENA.K								
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 maika.O	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Chinatsu.S			close	close		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 SENA.K						
	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Shunsuke.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist maika.O						19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Chinatsu.S						
	21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🌿 maika.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Chinatsu.S						21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 SENA.K						
	close	close												

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		Mifuyu				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		close		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。