

pilatesK 中目黒		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/13 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🌿		Shape up waist	Back & Arm 🌿		Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength		
maika.O		Ayano.m	Ayano.m		maika.O	shunshuke.S	Ayano.m		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿	Pilates Workout	Waist 🌿		
shunshuke.S		Rinka.T	maika.O		shunshuke.S	Ayano.m	shunshuke.S		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Body Balance		Hip & Leg 🌿			Shape up waist	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
maika.O		Ayano.m			maika.O	shunshuke.S	shunshuke.S		
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 1:60			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Waist 🌿		Pre Basic 🌿				Release&Strength	Pre Basic 🌿		
shunshuke.S		Rinka.T				Ayano.m	Ayano.m		
close		close				close	close	close	
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30			
		Release&Strength				Back & Arm 🌿			
		Ayano.m				Ayano.m			
	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
		Waist 🌿	Body Balance	Basic 🌿					
		shunshuke.S	maika.O	Shiika.M					
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
		Shape up waist	Pre Basic 🌿	Waist 🌿					
		YUKA.I	Ayano.m	shunshuke.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿							
shunshuke.S	maika.O	Shiika.M							

pilatesK 中目黒		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール								
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Hip & Leg 🌿	Body Balance		Basic 🌿	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿				
	Ayano.m	maika.O		shunshuke.S	Ayano.m	maika.O				
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿	Release&Strength				
	shunshuke.S	Ayano.m		maika.O	maika.O	Ayano.m				
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Release&Strength			Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿				
	Ayano.m			shunshuke.S	Ayano.m	maika.O				
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		
						Body Balance		Shape up waist		
						maika.O		Ayano.m		
						close		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
		Beauty Conditioning 🌿				Basic 🌿		Pilates Workout	Waist 🌿	
		maika.O				shunshuke.S		Ayano.m	Rena.j	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Waist 🌿	Release&Strength		Hip & Leg 🌿	Body Balance					
	shunshuke.S	Ayano.m		shunshuke.S	maika.O					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	Shape up waist	Hip & Leg 🌿		Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿					
	maika.O	shunshuke.S		Ayano.m	Rena.j					

🌿：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		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/13 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist		Body Balance	
shunshuke.S	Ayano.m		maika.O	shunshuke.S	maika.O		maika.O	
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 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Body Balance	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	
maika.O	shunshuke.S		Ayano.m	maika.O	shunshuke.S		knako.t	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱			Body Balance	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	
shunshuke.S			maika.O	shunshuke.S	maika.O		maika.O	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱	
					maika.O		shunshuke.S	
					close			
					17:30 ~ 18:30			
Hip & Leg 🌱								
maika.O								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Pre Basic 🌱			Body Balance	Basic 🌱	Shape up waist			Shape up waist
Ayano.m			maika.O	shunshuke.S	Mao			Ayano.m
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Pilates Workout	Back & Arm 🌱				
maika.O	shunshuke.S	Ayano.m	Ayano.m	knako.t				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Release&Strength	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout				
Ayano.m	maika.O	shunshuke.S	Mao	Ayano.m				

pilatesK 中目黒		【 11/25 〜 】 スケジュール				
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
水	木	金	土	日	月	
10:30 〜 11:30	close	10:30 〜 11:30	10:30 〜 11:30	close	close	
Shape up waist		Waist 🌱	Body Balance			
Ayano.m		shunshuke.S	maika.O			
12:30 〜 13:30		12:00 〜 13:00	12:00 〜 13:00			
Beauty Conditioning 🌱		Release&Strength	Basic 🌱			
maika.O		Ayano.m	shunshuke.S			
close		13:30 〜 14:30	13:30 〜 14:30			
		Basic 🌱	Pilates Workout			
		shunshuke.S	Ayano.m			
		close	15:00 〜 16:00			
			Hip & Leg 🌱			
			shunshuke.S			
			close			
		17:30 〜 18:30				
		Shape up waist				
		maika.O				
18:00 〜 19:00		18:00 〜 19:00	18:00 〜 19:00			close
Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱			
shunshuke.S	maika.O	Ayano.m				
19:30 〜 20:30	19:30 〜 20:30	19:30 〜 20:30				
Body Balance	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱				
maika.O	shunshuke.S	shunshuke.S				
21:00 〜 22:00	21:00 〜 22:00	21:00 〜 22:00				
Waist 🌱	Basic 🌱	Shape up waist				
shunshuke.S	shunshuke.S	Ayano.m				

🌱 : 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。