pilatesK　表参道店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/21　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 Waist 🔰 Rino.K	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Sena.K	10:30 ～ 11:30 Reset Flow kanako.t	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Sena.K	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 kanako.t	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Momoha.h
12:30 ～ 13:30 Back＆Spine kanako.t		12:00 ～ 13:00 Body Balance Sena.K	12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio Sena.K		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Sena.K	12:00 ～ 13:00 Pilates Barre Rino.K	12:30 ～ 13:30 Shape up waist Sena.K
14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 Rino.K		13:30 ～ 14:30 Shape up waist Rino.K	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Sena.K		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Rino.K	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine kanako.t	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning 🔰 Momoha.h
16:30 ～ 17:30 Pilates Barre kanako.t		15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Rino.K	close		close	15:00 ～ 16:00 Pre Basic 🔰 Rino.K	16:30 ～ 17:30 Reset Flow Sena.K
close		close				16:30 ～ 17:00 お試し見学会 kanako.t	close
		17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Rino.K				17:30 ～ 18:30 Body Balance kanako.t	
		close	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 kanako.t	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 kanako.t	18:00 ～ 19:00 Reset Flow kanako.t	close	
			19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Rino.K	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Sena.K	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Rino.K		
			21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Rino.K	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio kanako.t	21:00 ～ 22:00 Back＆Spine kanako.t		

pilatesK　表参道店　【　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 Hip＆Leg 🔰 kanako.t	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine kanako.t	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Sena.K	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Momoha.h	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Sena.K	close
	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Momoha.h	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Rino.K		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 kanako.t	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Rino.K	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Momoha.h	
	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio kanako.t	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Rino.K		13:30 ～ 14:30 Shape up waist Sena.K	13:30 ～ 14:30 Body Balance kanako.t	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Sena.K	
	close	close		close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Momoha.h	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 Momoha.h	
					close		
					17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 kanako.t		
	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Rino.K	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Momoha.h	18:00 ～ 19:00 Body Balance Sena.K	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Rino.K	close	close	
	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Momoha.h	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Sena.K	19:30 ～ 20:30 Back＆Spine kanako.t	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio kanako.t			
	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Rino.K	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Momoha.h	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Sena.K	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 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　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール　2026/10/21　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 Basic 🔰 Momoha.h	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre kanako.t	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Momoha.h	10:30 ～ 11:30 Body Balance Sena.K	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 kanako.t	close	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Rino.K
12:00 ～ 13:00 Reset Flow Sena.K	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 Momoha.h		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Rino.K	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Momoha.h	12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Rino.K		12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Sena.K
13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Momoha.h	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 kanako.t		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Momoha.h	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Sena.K	14:30 ～ 15:30 Reset Flow kanako.t		13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Rino.K
close	close		close	15:00 ～ 16:00 Pre Basic 🔰 Rino.K	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Rino.K		close
				16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Sena.K	close		
				17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Rino.K			
18:00 ～ 19:00 Back＆Spine kanako.t	18:00 ～ 19:00 Reset Flow Sena.K	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Momoha.h	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Sena.K	close			18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Momoha.h
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Sena.K	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Momoha.h	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 kanako.t	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Rino.K				19:30 ～ 20:30 Back＆Spine Sena.K
21:00 ～ 22:00 Body Balance kanako.t	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Sena.K	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Momoha.h	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Sena.K				21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Momoha.h

pilatesK　表参道店　【　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 Waist 🔰 Sena.K	close	10:30 ～ 11:30 Body Balance Sena.K	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 kanako.t	close	close
12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Momoha.h		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Rino.K	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Rino.K		
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Sena.K		13:30 ～ 14:30 Back＆Spine Sena.K	13:30 ～ 14:30 Reset Flow kanako.t		
close		close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Momoha.h		
			close		
			17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 Rino.K		
18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Rino.K	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio kanako.t	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Momoha.h	close		
19:30 ～ 20:30 Body Balance kanako.t	19:30 ～ 20:30 Shape up waist Sena.K	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Rino.K			
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Rino.K	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 kanako.t	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Momoha.h			

🔰：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。