pilatesK　中目黒　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/11/01　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 Hip＆Leg maika.O	close	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Ayano.m	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Ayano.m	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic maika.O	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg shunshuke.S	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Ayano.m
12:30 ～ 13:30 Basic shunshuke.S		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Rinka.T	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning maika.O		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Yuumi.t	12:00 ～ 13:00 Pilates Workout Ayano.m	12:30 ～ 13:30 Waist shunshuke.S
14:30 ～ 15:30 Body Balance maika.O		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Yuumi.t	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Ayano.m		13:30 ～ 14:30 Shape up waist maika.O	13:30 ～ 14:30 Basic shunshuke.S	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg shunshuke.S
16:30 ～ 17:30 Waist shunshuke.S		15:00 ～ 1:60 Pre Basic Rinka.T	close		close	15:00 ～ 16:00 Release&Strength Ayano.m	16:30 ～ 17:30 Pre Basic Ayano.m
close		close				close	close
		17:30 ～ 18:30 Release&Strength Ayano.m				17:30 ～ 18:30 Waist Yuumi.t	
		close	18:00 ～ 19:00 Waist shunshuke.S	18:00 ～ 19:00 Body Balance maika.O	18:00 ～ 19:00 Basic Shiika.M	close	
			19:30 ～ 20:30 Shape up waist YUKA.I	19:30 ～ 20:30 Pre Basic maika.O	19:30 ～ 20:30 Waist shunshuke.S		
			21:00 ～ 22:00 Basic shunshuke.S	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Yuumi.t	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 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 Hip＆Leg Ayano.m	10:30 ～ 11:30 Body Balance maika.O	close	10:30 ～ 11:30 Waist Yuumi.t	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout Ayano.m	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Yuumi.t	close
	12:00 ～ 13:00 Basic shunshuke.S	12:30 ～ 13:30 Waist Yuumi.t		12:00 ～ 13:00 Basic shunshuke.S	12:00 ～ 13:00 Waist Yuumi.t	12:30 ～ 13:30 Release&Strength Ayano.m	
	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Ayano.m	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 maika.O		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Yuumi.t	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Ayano.m	14:30 ～ 15:30 Pre Basic maika.O	
	close	close		close	15:00 ～ 16:00 Body Balance maika.O	16:30 ～ 17:30 Shape up waist Ayano.m	
					16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Ayano.m	close	
					17:30 ～ 18:30 Pre Basic maika.O		
	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning maika.O	18:00 ～ 19:00 Basic shunshuke.S	18:00 ～ 19:00 Pilates Workout Ayano.m	18:00 ～ 19:00 Waist Rena.j	close		
	19:30 ～ 20:30 Waist Yuumi.t	19:30 ～ 20:30 Release&Strength Ayano.m	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg shunshuke.S	19:30 ～ 20:30 Body Balance maika.O			
	21:00 ～ 22:00 Shape up waist maika.O	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg shunshuke.S	21:00 ～ 22:00 Pre Basic Ayano.m	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 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　中目黒　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/11/01　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 🔰 shunshuke.S	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Ayano.m	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 maika.O	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 shunshuke.S	10:30 ～ 11:30 Shape up waist maika.O		10:30 ～ 11:30 Body Balance maika.O
12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 maika.O	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 shunshuke.S		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Yuumi.t	12:00 ～ 13:00 Body Balance maika.O	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Yuumi.t		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Yuumi.t
13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 shunshuke.S	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Ayano.m		13:30 ～ 14:30 Body Balance maika.O	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 shunshuke.S	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning 🔰 maika.O		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 maika.O
close	close		close	15:00 ～ 16:00 Beauty Conditioning 🔰 maika.O close 17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Yuumi.t	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 shunshuke.S close	close	close
18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Yuumi.t	18:00 ～ 19:00 Body Balance maika.O	18:00 ～ 19:00 Release&Strength Ayano.m	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Mao	close	close		18:00 ～ 19:00 Shape up waist Ayano.m
19:30 ～ 20:30 Shape up waist Ayano.m	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Yuumi.t	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Yuumi.t	19:30 ～ 20:30 Pilates Workout Ayano.m				19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 knako.t
21:00 ～ 22:00 Release&Strength Ayano.m	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 maika.O	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 shunshuke.S	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Mao				21:00 ～ 22:00 Pilates Workout 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 Shape up waist Ayano.m	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 shunshuke.S	10:30 ～ 11:30 Body Balance maika.O	close	close
12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Yuumi.t		12:00 ～ 13:00 Release&Strength Ayano.m	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 shunshuke.S		
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Yuumi.t		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 shunshuke.S	13:30 ～ 14:30 Pilates Workout Ayano.m		
close		close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 shunshuke.S 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Ayano.m 17:30 ～ 18:30 Shape up waist maika.O		
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 shunshuke.S	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 maika.O	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Ayano.m	close		
19:30 ～ 20:30 Body Balance maika.O	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 shunshuke.S	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 shunshuke.S			
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 shunshuke.S	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 shunshuke.S	21:00 ～ 22:00 Shape up waist 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。