


| pilatesK 中目黒                 |                | 【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール     |                  |               |                 |                  |                              | 2026/01/15 更新 |       |       |                              |       |
|------------------------------|----------------|------------------------------|------------------|---------------|-----------------|------------------|------------------------------|---------------|-------|-------|------------------------------|-------|
| 03/01                        | 03/02          | 03/03                        | 03/04            | 03/05         | 03/06           | 03/07            | 03/08                        |               |       |       |                              |       |
| 日                            | 月              | 火                            | 水                | 木             | 金               | 土                | 日                            |               |       |       |                              |       |
| 10:30 ~ 11:30                |                | 10:30 ~ 11:30                | 10:30 ~ 11:30    | close         | 10:30 ~ 11:30   | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30                |               |       |       |                              |       |
| Back & Arm 🏋️‍♀️             |                | Waist 🏋️‍♀️                  | Reset Flow       |               | Waist 🏋️‍♀️     | Back & Arm 🏋️‍♀️ | Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️ |               |       |       |                              |       |
| maika.O                      |                | 未確定                          | Mifuyu           |               | 未確定             | honoka           |                              |               |       |       |                              |       |
| 12:30 ~ 13:30                |                | 12:30 ~ 13:30                | 12:30 ~ 13:30    |               | 12:30 ~ 13:30   | 12:30 ~ 13:30    | 12:30 ~ 13:30                | 12:30 ~ 13:30 |       |       |                              |       |
| Reset Flow                   |                | Basic 🏋️‍♀️                  | Waist 🏋️‍♀️      |               | Hip & Leg 🏋️‍♀️ | Basic 🏋️‍♀️      | Shape up waist               |               |       |       |                              |       |
| Mifuyu                       |                | 未確定                          | 未確定              |               | maika.O         | maika.O          | honoka                       |               |       |       |                              |       |
| 14:30 ~ 15:30                |                |                              |                  |               |                 | close            | 14:30 ~ 15:30                | 14:30 ~ 15:30 |       |       |                              |       |
| Waist 🏋️‍♀️                  |                |                              |                  |               |                 |                  | Waist 🏋️‍♀️                  | Reset Flow    |       |       |                              |       |
| 未確定                          |                |                              |                  |               |                 |                  | 未確定                          | Mifuyu        |       |       |                              |       |
| 16:30 ~ 17:30                |                |                              |                  |               |                 |                  | close                        | 16:30 ~ 17:30 |       |       |                              |       |
| Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️ |                |                              |                  |               |                 |                  |                              | Waist 🏋️‍♀️   |       |       |                              |       |
| Mifuyu                       |                |                              |                  |               |                 |                  |                              | 未確定           |       |       |                              |       |
| close                        |                |                              |                  |               |                 |                  | close                        | close         | close | close | 17:00 ~ 18:00                | close |
|                              |                |                              |                  |               |                 |                  |                              |               |       |       | Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️ |       |
|                              | Mifuyu         |                              |                  |               |                 |                  |                              |               |       |       |                              |       |
|                              | close          |                              |                  |               |                 |                  |                              |               |       |       |                              |       |
|                              |                |                              |                  |               |                 |                  |                              |               |       |       |                              |       |
|                              |                |                              |                  |               |                 |                  |                              |               |       |       |                              |       |
|                              |                |                              |                  |               |                 |                  |                              |               |       |       |                              |       |
|                              | 18:00 ~ 19:00  |                              | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00   |                  |                              |               |       |       |                              |       |
| Waist 🏋️‍♀️                  | Basic 🏋️‍♀️    |                              | Hip & Leg 🏋️‍♀️  | Basic 🏋️‍♀️   |                 |                  |                              |               |       |       |                              |       |
| 未確定                          | Mifuyu         |                              | maika.O          | maika.O       |                 |                  |                              |               |       |       |                              |       |
| 20:30 ~ 21:30                | 20:30 ~ 21:30  | 20:30 ~ 21:30                | 20:30 ~ 21:30    |               |                 |                  |                              |               |       |       |                              |       |
| Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️ | Shape up waist | Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️ | Back & Arm 🏋️‍♀️ |               |                 |                  |                              |               |       |       |                              |       |
| Mifuyu                       | honoka         | honoka                       | honoka           |               |                 |                  |                              |               |       |       |                              |       |

| pilatesK 中目黒 |                        | 【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール |           |               |                |               |       |                        |               |                        |
|--------------|------------------------|--------------------------|-----------|---------------|----------------|---------------|-------|------------------------|---------------|------------------------|
| 03/09        | 03/10                  | 03/11                    | 03/12     | 03/13         | 03/14          | 03/15         | 03/16 |                        |               |                        |
| 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 |                        |               |                        |
|              | Stretch & Conditioning | Shape up waist           |           | Reset Flow    | Shape up waist | Basic         |       |                        |               |                        |
|              | maika.O                | honoka                   |           | Mifuyu        | honoka         | honoka        |       |                        |               |                        |
|              | 12:30 ~ 13:30          | 12:30 ~ 13:30            |           | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30  | 12:30 ~ 13:30 |       |                        |               |                        |
|              | Back & Arm             | Basic                    |           | Waist         | Reset Flow     | Waist         |       |                        |               |                        |
|              | honoka                 | maika.O                  |           | 未確定           | Mifuyu         | maika.O       |       |                        |               |                        |
|              | close                  | close                    |           | close         | close          | 14:30 ~ 15:30 |       | 14:30 ~ 15:30          |               |                        |
|              |                        |                          |           |               |                | Hip & Leg     |       | Stretch & Conditioning |               |                        |
|              |                        |                          |           |               |                | maika.O       |       | honoka                 |               |                        |
|              |                        |                          |           |               |                | close         |       | 16:30 ~ 17:30          |               |                        |
|              |                        |                          |           |               |                | Hip & Leg     |       |                        |               |                        |
|              | 17:00 ~ 18:00          | close                    |           | close         | close          | Back & Arm    |       | close                  |               |                        |
|              | honoka                 |                          |           |               |                |               |       |                        |               |                        |
|              | 18:00 ~ 19:00          |                          |           |               |                | 18:00 ~ 19:00 |       |                        | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00          |
|              | Reset Flow             |                          |           |               |                | Waist         |       |                        | Basic         | Stretch & Conditioning |
|              | Mifuyu                 |                          |           |               |                | 未確定           |       |                        | honoka        | Mifuyu                 |
|              | 20:30 ~ 21:30          | 20:30 ~ 21:30            |           | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30  | 20:30 ~ 21:30 |       | close                  | close         |                        |
| Waist        | Stretch & Conditioning | Waist                    | Hip & Leg |               |                |               |       |                        |               |                        |
| 未確定          | Mifuyu                 | 未確定                      | 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。

