

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	03/09	03/10
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm		Waist	Reset Flow		Waist	Back & Arm	Stretch & Conditioning		Back & Arm
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	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						14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Waist						Waist	Reset Flow		
未確定						未確定	Mifuyu		
16:30 ~ 17:30						close	close	close	close
Stretch & Conditioning						16:30 ~ 17:30	Waist	未確定	
Mifuyu						17:00 ~ 18:00	Stretch & Conditioning	Mifuyu	close
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist		Basic	Hip & Leg	Basic	Waist	Basic	Basic	Waist	Basic
未確定		Mifuyu	maika.O	maika.O	未確定	Mifuyu	maika.O	honoka	honoka
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	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	Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning	Back & Arm	honoka	honoka
Mifuyu		honoka	honoka	honoka	honoka	honoka	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	03/17	03/18
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
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	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow		Waist	Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Basic	Stretch & Conditioning	honoka	honoka
Mifuyu		未確定	honoka	Mifuyu	honoka	honoka	Mifuyu	honoka	honoka
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Waist		Stretch & Conditioning	Waist	Hip & Leg	Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	maika.O	maika.O
未確定		Mifuyu	未確定	maika.O	未確定	maika.O	Hip & Leg	honoka	honoka

⌚ : 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		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール					2026/01/15	更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	

pilatesK 中目黒		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール					03/31
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	

■ : 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。