

pilatesK 中目黒

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/01/15

更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	close	close	close	close	close	close

pilatesK 中目黒

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	close	close	close	close	close	close

10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Waist	Stretch & Conditioning
Mifuyu	maika.O	maika.O
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg	Basic	Back & Arm
maika.O	honoka	Ayana.S
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Stretch & Conditioning	Reset Flow	
Mifuyu	Mifuyu	
close	16:30 ~ 17:30	
	Hip & Leg	
	Ayana.S	
17:00 ~ 18:00		
Back & Arm		
Akane.S		
close		
18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning		
Akane.S		
20:30 ~ 21:30		
Shape up waist		
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時間前を切った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

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/15 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
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
Shape up waist	Basic		Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Stretch & Conditioning
honoka	Ayana.S		maika.O	Akane.S	Akane.S		maika.O
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30
Basic	Waist		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Reset Flow		Waist
honoka	Ayana.S		maika.O	Mifuyu	Mifuyu		honoka
close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close
				Shape up waist	Hip & Leg		
				Akane.S	Akane.S		
				close	16:30 ~ 17:30		
				17:00 ~ 18:00	Stretch & Conditioning		
				Reset Flow	Mifuyu		
				Mifuyu			
				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	
Back & Arm	Hip & Leg	Shape up waist	Basic		Reset Flow		
Mifuyu	maika.O	honoka	honoka		Mifuyu		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg	Reset Flow	Stretch & Conditioning	Back & Arm		Back & Arm		
Ayana.S	Mifuyu	maika.O	honoka		Mifuyu		

pilatesK 中目黒

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Basic	Hip & Leg
honoka		maika.O	Ayana.S
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Basic		Hip & Leg	Stretch & Conditioning
maika.O		maika.O	maika.O
close		close	14:30 ~ 15:30
			Reset Flow
			Mifuyu
			close
	17:00 ~ 18:00		
Shape up waist	honoka		
close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist	
Mifuyu	Akane.S	honoka	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning	
Mifuyu	Akane.S	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時間前を切った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。