

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	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	close	close																																																																											
		<table border="1"> <tr><td>10:30 ~ 11:30</td><td>Basic 🌱</td><td>Waist 🌱</td><td>Stretch & Conditioning 🌱</td></tr> <tr><td>Mifuyu</td><td>maika.O</td><td>maika.O</td><td></td></tr> <tr><td>12:30 ~ 13:30</td><td>Hip & Leg 🌱</td><td>Basic 🌱</td><td>Back & Arm 🌱</td></tr> <tr><td>maika.O</td><td>honoka</td><td>Ayana.S</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>14:30 ~ 15:30</td><td>14:30 ~ 15:30</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Stretch & Conditioning 🌱</td><td>Reset Flow</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Mifuyu</td><td>Mifuyu</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>close</td><td>16:30 ~ 17:30</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Hip & Leg 🌱</td><td>Ayana.S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>17:00 ~ 18:00</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Back & Arm 🌱</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Akane.S</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>close</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>18:00 ~ 19:00</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Stretch & Conditioning 🌱</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Akane.S</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>20:30 ~ 21:30</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>Shape up waist</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>honoka</td><td></td></tr> </table>							10:30 ~ 11:30	Basic 🌱	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Mifuyu	maika.O	maika.O		12:30 ~ 13:30	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	maika.O	honoka	Ayana.S				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	
10:30 ~ 11:30	Basic 🌱	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱																																																																																	
Mifuyu	maika.O	maika.O																																																																																		
12:30 ~ 13:30	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱																																																																																	
maika.O	honoka	Ayana.S																																																																																		
		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		【 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	月	火
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Shape up waist honoka	金 Basic Ayana.S	土 Hip & Leg maika.O	日 Basic Akane.S				10:30 ~ 11:30
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				Stretch & Conditioning maika.O
honoka		Ayana.S		Stretch & Conditioning maika.O	Back & Arm Mifuyu				12:30 ~ 13:30 Waist honoka
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	18:00 ~ 19:00
Back & Arm Mifuyu	Hip & Leg maika.O	Shape up waist honoka	Basic honoka	Hip & Leg maika.O	Back & Arm honoka	Reset Flow Mifuyu	Reset Flow Mifuyu	Reset Flow Mifuyu	Reset Flow Mifuyu
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	20:30 ~ 21:30
Hip & Leg Ayana.S	Reset Flow Mifuyu	Stretch & Conditioning maika.O	Back & Arm honoka						

pilatesK 中目黒		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール						
02/25	02/26	02/27	02/28	土	日	月	火	
水 10:30 ~ 11:30	木 Shape up waist honoka	金 Basic maika.O	土 Hip & Leg maika.O	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	Hip & Leg maika.O	Stretch & Conditioning maika.O			
Basic maika.O				14:30 ~ 15:30	Reset Flow Mifuyu			
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
Stretch & Conditioning Mifuyu	Back & Arm Akane.S	Waist honoka	Hip & Leg honoka	Shape up waist honoka	honoka			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Hip & Leg Mifuyu	Basic Akane.S	Stretch & Conditioning honoka	Back & Arm honoka	Back & Arm Mifuyu

■ : 体験可レッスン
 - 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。