

:体験可能レッスン  
:クラスの種別及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がキャンセルされる場合は、1時間前までにお願いしております。  
:レッスン時間外キャンセルが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				2025/12/24 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
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	月 Back & Arm Akane.S	火 10:30 ~ 11:30
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	Basic honoka	Waist Ayana.S	12:30 ~ 13:30	Stretch & Conditioning maika.O	12:30 ~ 13:30	Stretch & Conditioning Mifuyu
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
Back & Arm Mifuyu	Hip & Leg maika.O	Shape up waist honoka	Basic honoka	Hip & Leg maika.O	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
Hip & Leg Ayana.S	Reset Flow Mifuyu	Stretch & Conditioning maika.O	Back & Arm honoka	Back & Arm honoka	Back & Arm honoka	Back & Arm honoka	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		
水 10:30 ~ 11:30	木 Shape up waist honoka	金 Basic maika.O	土 Hip & Leg Ayana.S	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
12:30 ~ 13:30	Basic maika.O	12:30 ~ 13:30	Hip & Leg maika.O	12:30 ~ 13:30	Stretch & Conditioning Mifuyu
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
Stretch & Conditioning Mifuyu	Back & Arm Akane.S	Basic Ayana.S	Shape up waist honoka	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
Hip & Leg Mifuyu	Basic Ayana.S	Waist honoka	Back & Arm honoka	Back & Arm honoka	Back & Arm honoka

:体験可能なレッスン  
・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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。  
レッスン開始後は原則キャンセル不可となります。  
※毎回外キヤンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。