

pilatesK 中目黒		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2025/12/24 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close				
				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					
				close	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	close					
					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
 ・クラスの曜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 時間前までにお願いしております。
 ・レッスン開始時刻 1 時間前を切ったで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		2025/12/24 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close
					Shape up waist		Hip&Leg		
					Akane.S		Akane.S		
					close		16:30 ~ 17:30		
		Stretch&Conditioning							
		Mifuyu							
		17:00 ~ 18:00			close				
		Reset Flow							
		Mifuyu							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	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		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			
水		木		金			
10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30			
Shape up waist				Basic			
honoka				maika.O			
12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30			
Basic				Hip & Leg			
maika.O				maika.O			
close		close		14:30 ~ 15:30			
				Reset Flow			
				Mifuyu			
				close			
				17:00 ~ 18:00			
				Shape up waist			
				honoka			
				close			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Stretch & Conditioning		Back & Arm		Basic			
Mifuyu		Akane.S		Ayana.S			
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30			
Hip & Leg		Basic		Waist			
Mifuyu		Ayana.S		honoka			

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間前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。