

pilatesK 中目黒		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/28	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

👉: 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						2026/01/28 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	火	
火	水	木	金	土	日	月			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30		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		12:30 ~ 13:30	
Basic	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Reset Flow			Waist	
honoka	Ayana.S		maika.O	Mifuyu	Mifuyu			honoka	
close		close	close	close	close	close	close	close	close
14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30						
Shape up waist			Hip & Leg						
			Akane.S		Akane.S				
			close		16:30 ~ 17:30				
					Stretch & Conditioning				
					Mifuyu				
17:00 ~ 18:00									
Reset Flow									
Mifuyu									
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	Waist	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				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	火	水	木	金	
水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Shape up waist		Basic	Back & Arm					
honoka		maika.O	honoka					
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	close	close	close	close	close	close
14:30 ~ 15:30			Reset Flow					
			Mifuyu					
			close					
17:00 ~ 18:00			Shape up waist					
			honoka					
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。