

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							

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	16:30 ~ 17:30	
close	Hip & Leg						
Ayana.S	Ayana.S						
close	17:00 ~ 18:00	close					
	Back & Arm						
	Akane.S						
	close						
18:00 ~ 19:00	close						
Stretch & Conditioning							
Akane.S							
20:30 ~ 21:30	close						
Shape up waist							
honoka							

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・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

2026/02/07 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 Shape up waist honoka	10:30 ~ 11:30 Basic Ayana.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg maika.O	10:30 ~ 11:30 Basic Akane.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Akane.S	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning maika.O	
12:30 ~ 13:30 Basic honoka	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Ayana.S		12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning maika.O	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Mifuyu	12:30 ~ 13:30 Reset Flow Mifuyu		12:30 ~ 13:30 Waist honoka	
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Waist maika.O		18:00 ~ 19:00 Shape up waist honoka	18:00 ~ 19:00 Basic honoka	close		close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg maika.O
20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Ayana.S	20:30 ~ 21:30 Reset Flow Mifuyu		20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning maika.O	20:30 ~ 21:30 Back&Arm honoka				20:30 ~ 21:30 Reset Flow Mifuyu
14:30 ~ 15:30 Shape up waist Akane.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Akane.S		16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Mifuyu	17:00 ~ 18:00 Reset Flow Mifuyu	14:30 ~ 15:30 close		16:30 ~ 17:30 close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg maika.O

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

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをごキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1週間前までのご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。