

pilatesK 中目黒		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/07 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist	Hip & Leg		Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Reset Flow
未確定	Mifuyu		honoka	honoka	Mifuyu		Mifuyu
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Waist		Hip & Leg	Waist	Basic		Stretch & Conditioning
honoka	未確定		maika.O	未確定	honoka		honoka
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Waist			Shape up waist	Basic	Reset Flow		Back & Arm
未確定			Mifuyu	honoka	Mifuyu		Mifuyu
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist		
			maika.O	maika.O	未確定		
			close	close			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Reset Flow			Hip & Leg				
Mifuyu			maika.O				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic	Back & Arm	Hip & Leg				Hip & Leg	
maika.O	honoka	Mifuyu				maika.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Waist				Waist	
honoka	maika.O	未確定				未確定	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Shape up waist	Reset Flow				Basic	
maika.O	honoka	Mifuyu				maika.O	

pilatesK 中目黒		【 03/25 ~ 03/31 】				スケジュール	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm		Waist	Shape up waist	Basic		Waist	
Mako.N		未確定	honoka	honoka		未確定	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Shape up waist		Stretch & Conditioning	Reset Flow	Waist		Back & Arm	
honoka		maika.O	Mifuyu	未確定		Mako.N	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist	Waist	Stretch & Conditioning		Basic	
		未確定	未確定	honoka		maika.O	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Basic	Reset Flow			
			maika.O	Mifuyu			
			close				
			17:30 ~ 18:30				
		Back & Arm					
		Mifuyu					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00			
Waist	Basic	Back & Arm		Stretch & Conditioning			
未確定	honoka	Mifuyu		honoka			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic	Hip & Leg	Basic		Reset Flow			
maika.O	maika.O	maika.O		Mifuyu			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg		Shape up waist			
maika.O	honoka	Mifuyu	honoka				

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜日より1週間前までは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がキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し立てが必要です。
 ・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。