

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
pilatesK 中目黒						2024/02/07 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Back & Arm maika.O		10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mifuyu		10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm honoka	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning maika.O
12:30 ~ 13:30 Reset Flow Mifuyu		12:30 ~ 13:30 Basic MOE.H	12:30 ~ 13:30 Waist 未確定		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg maika.O	12:30 ~ 13:30 Basic maika.O	12:30 ~ 13:30 Shape up waist honoka
14:30 ~ 15:30 Waist 未確定						14:30 ~ 15:30 Waist 未確定	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Mifuyu
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Mifuyu						16:30 ~ 17:30 Waist 未確定	
close		close		close		close	
		18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg maika.O	18:00 ~ 19:00 Basic maika.O	17:00 ~ 18:00 Stretch & Conditioning Mifuyu	
		20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Mifuyu	20:30 ~ 21:30 Shape up waist honoka	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning honoka	20:30 ~ 21:30 Back & Arm honoka		

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
pilatesK 中目黒						03/15	
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning maika.O	10:30 ~ 11:30 Shape up waist honoka		10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mifuyu	10:30 ~ 11:30 Shape up waist honoka	10:30 ~ 11:30 Basic Mika	
	12:30 ~ 13:30 Waist 未確定	12:30 ~ 13:30 Basic maika.O		12:30 ~ 13:30 Waist 未確定	12:30 ~ 13:30 Reset Flow Mifuyu	12:30 ~ 13:30 Waist maika.O	
close		close		close		close	
		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic honoka	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mifuyu	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg maika.O	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning maika.O
		20:30 ~ 21:30 Waist 未確定	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Mifuyu	20:30 ~ 21:30 Waist 未確定	20:30 ~ 21:30 Back & Arm honoka		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Mika
		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic honoka	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mifuyu	17:00 ~ 18:00 Back & Arm honoka	
		20:30 ~ 21:30 Waist 未確定	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Mifuyu	20:30 ~ 21:30 Waist 未確定	20:30 ~ 21:30 Back & Arm honoka		

*体験可利用レッスン

*グループレッスンによる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。

*ご予約された後で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。

*レッスン開始時間 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、翌月の予約可能回数が 1回に制限されます。

【 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 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	火 10:30 ~ 11:30		
Waist 未確定	Hip & Leg Mifuyu		Basic honoka	Stretch & Conditioning honoka	Hip & Leg Mifuyu		Reset Flow 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 honoka	Waist 未確定		Hip & Leg maika.O	Waist 未確定	Basic honoka		Stretch & Conditioning honoka		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Waist 未確定			Shape up waist Mifuyu	Basic honoka	Reset Flow Mifuyu		Back & Arm maika.O		
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	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
Basic maika.O	Back & Arm honoka	Hip & Leg Mifuyu			Reset Flow Mifuyu	Hip & Leg maika.O	Hip & Leg maika.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Back & Arm honoka	Stretch & Conditioning maika.O	Waist 未確定					Waist 未確定		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg maika.O	Shape up waist honoka	Reset Flow Mifuyu					Basic maika.O		

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

*休講可能レッスン

*クラスの変更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いたします。

*レッスン開始時間は原則午後2時で、午後1時以降のレッスンは午後2時以降のレッスンとなります。

*毎月開催回数が月2回以上で、翌月のチケット販売が1回に制限されます。