

pilatesK 中目黒

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/02/03 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	close	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mifuyu	close	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 未確定	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		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	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							17:00 ~ 18:00 Stretch & Conditioning Mifuyu	17:00 ~ 18:00 close	17:00 ~ 18:00 close	17:00 ~ 18:00 close	17:00 ~ 18:00 close

pilatesK 中目黒

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning maika.O	10:30 ~ 11:30 Shape up waist honoka	close	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mifuyu	10:30 ~ 11:30 Shape up waist honoka	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	close	
	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		
	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 未確定
						16:30 ~ 17:30 Hip & Leg maika.O		
						17:00 ~ 18:00 Back & Arm honoka		17:00 ~ 18:00 close
						20:30 ~ 21:30 Waist 未確定		

🟢: 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週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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/03 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	Mifuyu
close			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	close			
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Reset Flow		Reset Flow	Reset Flow	Hip & Leg	Reset Flow	Reset Flow		
Mifuyu		Mifuyu	Mifuyu	maika.O	maika.O	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	close	close	Waist			
honoka	maika.O	未確定	close	close	未確定			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg	Shape up waist	Reset Flow	close	close	Basic			
maika.O	honoka	Mifuyu	close	close	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	12:00 ~ 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		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	close		close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm		
Mifuyu	Mifuyu	Mifuyu	Mifuyu	Mifuyu	Mifuyu		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	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	close	close	Reset Flow		
maika.O	maika.O	maika.O	close	close	Mifuyu		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg	close	close	Shape up waist		
maika.O	honoka	Mifuyu	close	close	honoka		

👉 : 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。