

pilatesK 中目黒

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/03/17 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 Mifuyuyu	
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		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 maika.O	16:30 ~ 17:30 Waist 未確定
							20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Mifuyu	

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 Mika	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 Mifuyu		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
						16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Mika		
						17:00 ~ 18:00 Back & Arm honoka		
						20:30 ~ 21:30 Waist 未確定		20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Mifuyu

- 📌 : 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、翌月の予約可能回数に制限されます。

pilatesK 中目黒

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/17 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	maika.O	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	Back & Arm	Waist		Stretch & Conditioning	
honoka	Mifuyu		maika.O	honoka	未確定		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	Waist	Reset Flow		Back & Arm	
未確定			Mifuyu	未確定	Mifuyu		Mifuyu	Mifuyu
close			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
				Stretch & Conditioning	Basic		Waist	
				maika.O	honoka		未確定	
		close		close	close			
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	close	18:00 ~ 19:00		
		Reset Flow		Hip & Leg		Hip & Leg		
		Mifuyu		maika.O		maika.O		
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Basic		Back & Arm		Hip & Leg	Waist	
	maika.O	honoka		Mifuyu		未確定		
	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	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		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
			Waist	Basic		Stretch & Conditioning	Basic
			未確定	maika.O		honoka	maika.O
			close	close		close	close
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close	18:00 ~ 19:00
			Back & Arm	Back & Arm			Stretch & Conditioning
	Mifuyu		Mifuyu	honoka			
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Waist		Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning		
	未確定		maika.O	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時間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切つ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。