

pilatesK 中目黒店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08				
水	木	金	土	日	月	火	水				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Pre Basic		Back & Arm	Reset Flow	Stretch & Conditioning		Basic	Back & Arm				
Mifuyu		N.Mako	honoka	maika.O		honoka	未確定				
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00			
Hip & Leg		Reset Flow	Basic	Waist		Stretch & Conditioning	Reset Flow				
maika.O		honoka	maika.O	honoka		maika.O	honoka				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close			
		Waist	Back & Arm	Basic		Waist	Waist				
		honoka	未確定	maika.O		honoka	honoka				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close				
Stretch & Conditioning	Back & Arm										
close	close	close	17:30 ~ 18:30	close							
			Shape up waist								
maika.O	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	
Stretch & Conditioning							Hip & Leg	Back & Arm	close	Pre Basic	Hip & Leg
honoka							maika.O	未確定	honoka	Mifuyu	Mifuyu
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Shape up waist	Basic	Hip & Leg			Shape up waist	Basic					
maika.O	maika.O	Mifuyu			maika.O	maika.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Reset Flow	Back & Arm	Pre Basic	Reset Flow	Hip & Leg	Stretch & Conditioning						
honoka	未確定	Mifuyu	honoka	Mifuyu	Mifuyu						

pilatesK 中目黒店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pre Basic		Reset Flow	Shape up waist		
	Mifuyu	未確定	Mifuyu		honoka	Mifuyu		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
	Waist	Reset Flow	Hip & Leg		Hip & Leg	Basic		
	honoka	honoka	maika.O		maika.O	honoka		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
	Pre Basic	Hip & Leg	Reset Flow		Pre Basic	Hip & Leg		
	Mifuyu	Mifuyu	honoka		Mifuyu	maika.O		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 16:00		15:00 ~ 16:00
Basic		Shape up waist	Waist	Pre Basic				
honoka		maika.O	honoka	Mifuyu				
close		close	close	close		close		
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30			
Back & Arm	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Arm					
未確定	未確定	maika.O	未確定					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close		
Stretch & Conditioning	Back & Arm						18:00 ~ 19:00	
maika.O	未確定						Back & Arm	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Reset Flow	Waist						
未確定	honoka	honoka						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Back & Arm	Reset Flow						
maika.O	未確定	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 中目黒店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24					
金	土	日	月	火	水	木	金					
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg maika.O	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg maika.O	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist maika.O	10:30 ~ 11:30 Reset Flow honoka	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定					
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning maika.O	12:00 ~ 13:00 Shape up waist maika.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未確定		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定	12:30 ~ 13:30 Waist maika.O		12:00 ~ 13:00 Basic Mifuyuyu	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定				
13:30 ~ 14:30 Back & Arm N.Mako	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mifuyuyu	14:30 ~ 15:30 Basic maika.O		13:30 ~ 14:30 Basic maika.O	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定				
close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning honoka	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未確定		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mifuyuyu				18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mifuyuyu	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Waist maika.O	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning honoka	
	close	close						close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mifuyuyu	19:30 ~ 20:30 Reset Flow honoka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mifuyuyu
									21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mifuyuyu	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mifuyuyu	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning maika.O

pilatesK 中目黒店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30				
土	日	月	火	水	木				
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mifuyuyu	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定	10:30 ~ 11:30 Basic maika.O	close				
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mifuyuyu		12:00 ~ 13:00 Basic honoka	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定					
13:30 ~ 14:30 Reset Flow honoka	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未確定		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定	13:30 ~ 14:30 Reset Flow honoka					
15:00 ~ 16:00 Shape up waist Mifuyuyu	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Mifuyuyu		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mifuyuyu	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg maika.O		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定			
close	close						close	close	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Mifuyuyu
									close
			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mifuyuyu	21:00 ~ 22:00 Shape up waist maika.O					

👉 : 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。