

Pilates K 神保町店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/13 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Waist Meimi.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm JUKA.W	10:30 ~ 11:30 Basic Meimi.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm JUKA.W	10:30 ~ 11:30 Waist Meimi.S		10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.H
12:00 ~ 13:00 Basic Shiori.H	12:00 ~ 13:00 Waist Meimi.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg JUKA.W		12:00 ~ 13:00 Basic Mai.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm JUKA.W		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.N
13:30 ~ 14:30 Waist Meimi.S	13:30 ~ 14:30 Basic moeko.t	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Kalia		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg JUKA.W			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Karin.N
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg JUKA.W	16:30 ~ 17:30 Basic moeko.t					
	17:30 ~ 18:30 Basic Meimi.S						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm JUKA.W				18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm moeko.t	18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Basic Meimi.S
19:30 ~ 20:30 Basic Meimi.S				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg JUKA.W	19:30 ~ 20:30 Basic Shiori.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.M	19:30 ~ 20:00 Waist Shiori.H
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg JUKA.W				21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H	21:00 ~ 22:00 Waist moeko.t	21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H	21:00 ~ 22:00 Basic Meimi.S

Pilates K 神保町店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/13 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kalia	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kalia	close	10:30 ~ 11:30 Basic Meimi.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm moeko.t		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg JUKA.W	10:30 ~ 11:30 Basic moeko.t
12:00 ~ 13:00 Basic Meimi.S	12:30 ~ 13:00 Back & Arm moeko.t		12:00 ~ 13:00 Waist Meimi.S	12:30 ~ 13:30 Basic Meimi.S		12:00 ~ 13:00 Waist moeko.t	12:00 ~ 13:00 Back & Arm JUKA.W
13:30 ~ 14:30 Waist moeko.t	14:30 ~ 15:30 Basic Meimi.S		13:30 ~ 14:30 Back & Arm moeko.t			13:30 ~ 14:30 Basic moeko.t	13:30 ~ 14:30 Waist Meimi.S
15:00 ~ 16:00 Back & Arm moeko.t	16:30 ~ 17:30 Waist moeko.t						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg JUKA.W
17:30 ~ 18:30 Waist Meimi.S							17:30 ~ 18:30 Basic Meimi.S
			18:00 ~ 19:00 Basic Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Basic Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.H	
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm moeko.t	19:30 ~ 20:30 Basic Meimi.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm JUKA.W	19:30 ~ 20:30 Basic Shiori.H	
			21:00 ~ 22:00 Waist Shiori.H	21:00 ~ 22:00 Waist Shiori.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg JUKA.W	21:00 ~ 22:00 Back & Arm JUKA.W	

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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 サイトをご覧ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1 週間前までにお申し込みください。
 ・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。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist Kalia	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm moeko.t	10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.H		10:30 ~ 11:30 Back & Arm JUKA.W	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.H	10:30 ~ 11:30 Basic moeko.t
12:30 ~ 13:30 Basic moeko.t		12:00 ~ 13:00 Basic Shiori.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm moeko.t		12:00 ~ 13:00 Basic Meimi.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg JUKA.W	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kalia
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Meimi.S		13:30 ~ 14:30 Waist Shiori.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg JUKA.W	13:30 ~ 14:30 Basic Meimi.S	14:30 ~ 15:30 Waist JUKA.W
16:30 ~ 17:30 Basic moeko.t						15:00 ~ 16:00 Back & Arm JUKA.W	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg moeko.t
						17:30 ~ 18:30 Waist Shiori.H	
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm moeko.t	18:00 ~ 19:00 Basic Meimi.S	18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Basic Shiori.H		
		19:30 ~ 20:30 Waist Meimi.S	19:30 ~ 20:30 Basic Shiori.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg moeko.t	19:30 ~ 20:30 Back & Arm moeko.t		
		21:00 ~ 22:00 Basic Meimi.S	21:00 ~ 22:00 Waist Meimi.S	21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H	21:00 ~ 22:00 Waist moeko.t		

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg JUKA.W	10:30 ~ 11:30 Back & Arm JUKA.W		10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm moeko.t	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg JUKA.W
	12:00 ~ 13:00 Waist moeko.t	12:30 ~ 13:30 Basic Shiori.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm JUKA.W	12:00 ~ 13:00 Basic Meimi.S	12:30 ~ 13:30 Waist moeko.t
	13:30 ~ 14:30 Basic JUKA.W			13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.H	13:30 ~ 14:30 Waist moeko.t	14:30 ~ 15:30 Basic Shiori.H
					15:00 ~ 16:00 Basic Meimi.S	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Kalia
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg moeko.t	
	18:00 ~ 19:00 Basic Mai.M	18:00 ~ 19:00 Waist Meimi.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg JUKA.W	18:00 ~ 19:00 Back & Arm moeko.t		
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm moeko.t	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg JUKA.W	19:30 ~ 20:30 Basic Shiori.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg moeko.t		
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mai.M	21:00 ~ 22:00 Basic Meimi.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm JUKA.W	21:00 ~ 22:00 Basic Meimi.S		

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
・レッスン開始前1時間前迄のキャンセルは尚可能となります。
※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。