

pilates K 神保町		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/14 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release&Strength		Basic	Waist	Basic		Back & Arm	Release&Strength
Kalia		Karin.M	JUKA.W	Kilali.s		moeko.t	Kalia
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Back & Arm	Basic	Waist		Basic	Hip & Leg
moeko.t		JUKA.W	Rio.k	JUKA.W		moeko.t	JUKA.W
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Hip & Leg	Back & Arm	Basic		Waist	
		Karin.M	JUKA.W	Kilali.s		Shiori.H	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic	Hip & Leg			
			Rio.k	JUKA.W			
			17:30 ~ 18:30				
			Hip & Leg				
			JUKA.W				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning				Basic	Hip & Leg
Shiori.H	Kalia	Kalia				Kalia	moeko.t
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Hip & Leg	Waist				Waist	Basic
Kalia	JUKA.W	JUKA.W				Shiori.H	Shiori.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Release&Strength	Hip & Leg				Stretch & Conditioning	Back & Arm
Shiori.H	Kalia	Kalia				Kalia	moeko.t

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

・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週間前までにお願ひしております。
 ・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。

pilates K 神保町

【

10/17

～

10/24

】

スケジュール

2025/09/14

更新

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

pilates K 神保町

【

10/25

～

10/31

】

スケジュール

2025/09/14

更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic	Back & Arm		Waist	Release&Strength		Basic
Kalia	未定		moeko.t	Kalia		moeko.t
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Basic		Hip & Leg	Basic		Back & Arm
Honoka.K	JUKA.W		moeko.t	moeko.t		Kalia
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Release&Strength	Waist		Basic			Hip & Leg
Kalia	Shiori.H		Shiori.H			moeko.t
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist	Hip & Leg					
Honoka.K	JUKA.W					
17:30 ~ 18:30						
Basic						
Honoka.K						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic	Back & Arm	Release&Strength	Waist
			Kalia	未定	Kalia	JUKA.W
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Release&Strength	Waist	Basic	Hip & Leg
			Kalia	moeko.t	Shiori.H	Kalia
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back & Arm	Basic	Back & Arm	Release&Strength
			未定	Shiori.H	未定	未定

:体験可能レッスン

・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週間前迄にお願ひしております。

・レッスン開始時間1時間前迄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。