pilates K 表参证	11店 【	12/0	01	~	12/0	8	1	スケ	ジュ-	ール							2025/11/	12	更新	
12/01 12/02			12/03			12/04			12/05			12/06			12/07			12/08		
月	月火		水			木			金			±			Ħ			月		
		10:30	~	11:30		~		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	
		jun	jump to burn				Hip & Leg			Wai	ist spX	mas	Вос	dy Bal	ance	Hip	&Leg			
			Luuna.t						Sena.K			Rino.K			kanako	.t		kanako.	t	
		12:30	~	13:30		~		12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	12:00	~	13:00	
		E	Basic					Stretch &	Stretch & Conditioning			Basic			Waist spXmas			jump to burn		
			Sena.K						Luuna.	:		Luuna.t			Luuna	t		Sena.K		
			~			~		13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	13:30	~	14:30	
								jump to burn			Bac	k&An	n	Hij	p&Le	9	Basic			
									Sena.K			Rino.K			kanako	.t	,	kanako.	t	
			~			~			~		15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	15:00	~	16:00	
											jur	np to b	urn	E	Basic		Wai	st spX	mas	
												Luuna.t			Luuna	t		Rino.K		
			~			~			~			~			~			~		
close	close																			
			~			~			~		17:30	~	18:30		~		17:30	~	18:30	
											Stretch &	Condi	tioning				Вас	k&Arr	n	
												Luuna.t	i					Rino.K		
		18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00		~			~			~		
		Wai	Waist spXmas		Back & Arm		Body Balance													
			Rino.K			Rino.K			anako.											
		19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		~			~			~		
		Pila	Pilates Cardio			Basic			st spX	mas										
			Sena.K			kanako.			Luuna.	t		_								
		21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00		~			~			~		
		Вас	Back & Arm		Waist spXmas			Basic												
			Rino.K			Rino.K			anako.	t										

pil	ates I	〈 表参道	店		ľ	12/0)9	~	12/1	16	1	スケ	ジュ-	ール					2025/11	/12	更新
	12/09 12/10				12/11			12/12				12/13			12/14		12/15	12/16			
	火			水			木			金			±		Ħ		月	火			
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		~		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30		11:30		10:30	~	11:30
Вас	k & Arı	m	E	Basic					Boo	ly Bala	ance	Pila	tes Ca	rdio	E	Basic			Hip	&Leg	
	Rino.K			Luuna.	t					kanako.	t		Sena.K			Luuna.	t			Sena.K	
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		~		12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		12:00	~	13:00
E	Basic		Pila	ites Ca	rdio				jun	np to b	urn	Вас	k&Arn	n	Hip	&Leç	ı		Вас	k&Arr	n
- 1	kanako.	t		Sena.K						Sena.K		Rino.K				Sena.K			-	kanako.	t
13:30	~	14:30		~			~		13:30		14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30
Wai	st spX	mas							Hip & Leg			Basic			jump to burn				Pila	tes Ca	rdio
	Rino.K							-	kanako.	t		Sena.K		Luuna.t				Sena.K			
	~			~			~			~		15:00	~	16:00	16:30	~	17:30			~	
												Waist spXmas		Back & Arm							
												Rino.K		Sena.K							
	~			~			~			~			~			~				~	
																		close			
	~			~			~			~		17:30	~	18:30		~				~	
												Hip	&Leg								
													Sena.K								
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00		~			~			18:00	~	19:00
jun	np to b	urn	Hij	p&Leg	ı	Bod	y Bala	nce	Wai	st spX	mas								Wai	st spX	mas
	Luuna.t	ı		kanako.	t	ı	anako.	ı		Rino.K										Luuna.t	
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		~			~			19:30	~	20:30
Hip & Leg		Waist spXmas		Pilates Cardio		Basic									Boo	ly Bala	nce				
kanako.t			Rino.K			Sena.K			Sena.K									ı	kanako.	t	
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00		~			~			21:00	~	22:00
Stretch &	.Condi	tioning	Body Balance		Basic			Back & Arm										E	Basic		
Luuna.t		kanako.t			Sena.K			Rino.K											Luuna.t		

[:]体験可能レッスン ・クラスの国別な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。 ・プラスの国別なよびインストラクターは予告ない。 ・プラスを対し、アスン・モキャンセルされる場合は、1時間前室にお願いしております。 ・プラスと「最終時刻 1時間前を切ってのキャンセルは時間がキャンセルとなります。 ※時間がキャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が「回に何級されます。

pila	ates I	K 表参道	店		[12/1	17	~	12/2	24	1	スケ	ジュー	ール					2025/11	1/12	更新
	12/17			12/18			12/19			12/20			12/21		12/22		12/23			12/24	
	水			木			金			±			Ħ		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
E	Basic					Stretch &	Condit	ioning	Hip	&Leg	J	jun	np to b	urn		Вос	dy Bala	ance	Вас	k & Arı	n
	kanako.	t					Luuna.t			未定			Sena.K				kanako.	t		Rino.K	
12:30	~	13:30		~		12:00		13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		12:00	~	13:00	12:30	~	13:30
Wai	st spX	mas				Hip	p&Leg		E	Basic		Bac	k & Arı	n		Wai	ist spX	mas	E	Basic	
	Rino.K						Sena.K			kanako.	t		kanako.	t			Rino.K		Sena.K		
	~			~		13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30		~	
					E	Basic		Wai	Waist spXmas			Basic			Bac	k&Ar	m				
							Luuna.t			Rino.K			Sena.K				kanako.	t			
	~			~			~		15:00	~	16:00	16:30	~	17:30			~			~	
									Вас	k & Arı	m	Hip & Leg		ı							
										kanako.	t	kanako.t									
	~			~			~			~			~				~			~	
															close						
	~			~			~		17:30	~	18:30		~				~			~	
									Boo	ly Bala	ince										
									ı	kanako.	t										
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00		~			~			18:00	~	19:00	18:00	~	19:00
jum	p to b	urn	Wai	st spX	mas	Вас	k & Arn	n								E	Basic		Stretch &	.Condi	tioning
	Luuna.t	t		Luuna.	1		Rino.K										Luuna.	t		Luuna.t	ı
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		~			~			19:30	~	20:30	19:30	~	20:30
Вас	Back & Arm		E	Basic		Pilates Cardio										Hij	Hip & Leg		Body Balance		ince
	Rino.K Luuna.t		t		Sena.K									未定			kanako.t				
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00		~			~			21:00	~	22:00	21:00	~	22:00
Stretch &	Condi	tioning	Bac	k & Arı	m	Waist spXmas										jun	np to b	ourn	Wai	st spX	mas
Luuna.t			Rino.K			Rino.K										Luuna.	t		Luuna.t	:	

1225	pil	ates l	〈 表参道	店		ľ	12/2	25	~	12/3	31	1	スケジュール		2025/11/12	更新
Note		12/25 12/26			12/27			12/28			12/29	12/30	12/31			
Hip&Leg		木			金			±			Ħ		Я	火	水	
*** ***		~		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				
12:00				Hij	p&Leg	9	Bod	ly Bala	ance	- 1	Basic					
Basic Luunat Luunat Sena.K Columbia Columbi				未定			kanako.t				Sena.K					
Luurat Rino K R		~		12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				
Note				- 1	Basic		Stretch &	Cond	itioning	١	Naist					
Waist Basic Pilates Cardio Sena.K Sena					Luuna.	t		Luuna.	t	Rino.K						
Rino		~		13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30				
15:00				١	Waist			Basic			ites Ca	ırdio				
jump to burn Back & Arm					Rino.K		-	kanako	.t		Sena.K					
Luunat Rino.K Close Cl		~			~		15:00	~	16:00	16:30	~	17:30				
Colore C							jump to burn			Bac	k&Ar	m				
17:30								Luuna.	t		Rino.K					
17:30		~			~			~			~					
18:00													close	close	close	
18:00		~			~		17:30	~	18:30		~					
18:00 ~ 19:00							v	Vaist								
18:00 ~ 19:00							Luuna.t			1						
Pilates Cardio Body Balance Sena.K kanako.t 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 ~ Waist spXmas jump to burn Rino.K Luuna.t 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 ~ Basic Back & Arm Sena.K kanako.t	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00					~					
19:30 ~ 20:30																
Waist spXmas jump to burn Rino.K Luuna.t 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Basic Back & Arm Sena.K kanako.t		Sena.K			kanako	.t]									
Rino.K Luuna.t 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		~			~					
21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	Wai	Waist spXmas		jump to burn												
Basic Back & Arm Sena K kanako.t		Rino.K														
Sena.K kanako.t	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00		~			~					
	E	Basic		Bac	k&Ar	m										
					kanako	t										