

pilatesK 神保町

【 12/01 ~ 12/08 】 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	火	水	木	金	土	日	月
		10:30 ~ 11:30 Basic 		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 	10:30 ~ 11:30 Basic 	10:30 ~ 11:30 Basic 
		Mana.H		Kalia	Shiori.H	Mana.H	Meimi.S
		12:30 ~ 13:30 jump to burn		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas 	12:30 ~ 13:00 Basic 	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas 	12:30 ~ 13:30 jump to burn
		Shiori.H		Meimi.S	Meimi.S	Shiori.H	Shiori.H
				13:30 ~ 14:30 Release&Strength	13:30 ~ 14:30 jump to burn	14:30 ~ 15:30 Basic 	
				Kalia	Shiori.H	Shiori.H	
					15:00 ~ 16:00 Waist spXmas 	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 	
					Meimi.S	Mana.H	
					17:30 ~ 18:30 Basic 		
					Shiori.H		
		18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 	18:00 ~ 19:00 Basic 	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 			18:00 ~ 19:00 Basic 
		Meimi.S	Mana.H	Shiori.H			Shiori.H
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm 	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 	19:30 ~ 20:30 Basic 			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 
		Shiori.H	Kalia	Meimi.S			Kalia
		21:00 ~ 22:00 Basic 	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas 			21:00 ~ 22:00 Release&Strength
		Meimi.S	Mana.H	Shiori.H			Kalia

pilatesK 神保町

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 		10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 	10:30 ~ 11:30 Basic 	10:30 ~ 11:30 jump to burn		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 
Mana.H	Kalia		Meimi.S	Mana.H	Shiori.H		ririka
12:00 ~ 13:00 Waist spXmas 	12:30 ~ 13:30 Basic 		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas 	12:30 ~ 13:30 Basic 		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 
Meimi.S	Meimi.S		Mana.H	Meimi.S	Meimi.S		Kalia
13:30 ~ 14:30 Basic 			13:30 ~ 14:30 Basic 	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas 		13:30 ~ 14:30 jump to burn
Mana.H			Meimi.S	Mana.H	Meimi.S		ririka
				15:00 ~ 16:00 Basic 	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 		
				Meimi.S	Shiori.H		
				17:30 ~ 18:30 Waist spXmas 			
				Mana.H			
18:00 ~ 19:00 Release&Strength	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 	18:00 ~ 19:00 Basic 	18:00 ~ 19:00 jump to burn				18:00 ~ 19:00 Basic 
Kalia	Mana.H	Shiori.H	Shiori.H				Meimi.S
19:30 ~ 20:30 Basic 	19:30 ~ 20:30 jump to burn	19:30 ~ 20:30 Release&Strength	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 
Mana.H	Shiori.H	Kalia	Mana.H				Kalia
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 	21:00 ~ 22:00 Basic 	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 	21:00 ~ 22:00 Basic 				21:00 ~ 22:00 Waist spXmas 
Kalia	Mana.H	Shiori.H	Shiori.H				Meimi.S

：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。

pilatesK 神保町

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/12 更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
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
Back & Arm 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Release&Strength		Basic 🌿	Release&Strength
Shiori.H		Kalia	Meimi.S	Kalia		Meimi.S	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
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿
Kalia		Meimi.S	Mana.H	Mana.H		Kalia	Meimi.S
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist spXmas 🌿	
		Kalia	Mana.H	Kalia		Meimi.S	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿			
			Meimi.S	Mana.H			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic 🌿				
			Mana.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿				jump to burn	Basic 🌿
Meimi.S	Shiori.H	Mana.H				Shiori.H	Mana.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Waist spXmas 🌿				Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿
Kalia	Mana.H	Meimi.S				Kalia	Shiori.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌿	jump to burn	Back & Arm 🌿				Basic 🌿	Back & Arm 🌿
Meimi.S	Shiori.H	Mana.H				Shiori.H	Mana.H

pilatesK 神保町

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿			
	Shiori.H	Meimi.S	Kalia			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Release&Strength			
	Mana.H	Kalia	Kalia			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	jump to burn	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			
	Shiori.H	Meimi.S	Shiori.H			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg 🌿	jump to burn			
		Kalia	Shiori.H			
		17:30 ~ 18:30				
		Basic 🌿				
		Meimi.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Back & Arm 🌿	Waist 🌿					
Mana.H	Mana.H					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿					
Meimi.S	Kalia					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist spXmas 🌿	Basic 🌿					
Mana.H	Mana.H					

🌿 : 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。