

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/12	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
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	Release&Strength		Basic	Hip & Leg	Hip & Leg		
		Shiori.H	Kalia		Shiori.H	Kalia	Shiori.H		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
		Back & Arm	Waist		Stretch & Conditioning	Basic	Basic		
		Mana.H	Mana.H		Kalia	Shiori.H	Shiori.H		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	jump to burn			
		Basic	Hip & Leg		Shiori.H				
		Shiori.H	Kalia						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Waist	Basic						
		Mana.H	Mana.H						
close	close	close		close	close	close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30							
		jump to burn							
		Shiori.H							
				close	close	close	close	close	close
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Basic	Back & Arm	jump to burn		
					Meimi.S	Mana.H	Shiori.H		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Hip & Leg	Waist	Basic		
					Kalia	Meimi.S	Mana.H		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Waist	Basic	Waist		
					Meimi.S	Mana.H	Shiori.H		

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
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		
Basic	jump to burn	Hip & Leg			Waist	Basic	Waist		
Meimi.S	Shiori.H	Kalia		Meimi.S	Meimi.S		Meimi.S		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Release&Strength	Waist	Basic		jump to burn	Back & Arm		Back & Arm		
Kalia	Mana.H	Meimi.S		Shiori.H	Shiori.H		Mana.H		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Basic		Basic		
Waist	Basic	Stretch & Conditioning		Meimi.S			Meimi.S		
Meimi.S	Meimi.S	Kalia							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close	close	close	close	close
Back & Arm	Waist								
Mana.H	Meimi.S								
close	close		close	close	close	close	close	close	close
	17:30 ~ 18:30	Basic		Shiori.H					
	Shiori.H								
18:00 ~ 19:00			close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic		Release&Strength		Basic	Basic	Back & Arm	Hip & Leg		
Mana.H		Kalia		Shiori.H	Shiori.H	Shiori.H	Kalia		
19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg				Basic	jump to burn	Basic	Basic		
Kalia				Shiori.H	Shiori.H	Meimi.S	Mana.H		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm		Hip & Leg		Kalia	Waist	jump to burn	Stretch & Conditioning		
Mana.H		Shiori.H		Meimi.S	Shiori.H	Shiori.H	Kalia		

⌚ : 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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/12 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
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	Basic		Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Waist		
Mana.H	Mana.H		Meimi.S	Kalia		Mana.H	Meimi.S		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Release&Strength	jump to burn		Waist	Basic		Waist	Basic		
Kalia	Shiori.H		Mana.H	Meimi.S		Meimi.S	Shiori.H		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist	Basic		Basic	Release&Strength		Basic	jump to burn		
Mana.H	Shiori.H		Meimi.S	Kalia		Mana.H	Shiori.H		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic	Back & Arm		Back & Arm	Basic		Basic	Meimi.S		
Mana.H	Mana.H		Mana.H	Meimi.S					
close		close	Waist	Hip & Leg		close	close		
17:30 ~ 18:30			Meimi.S	Kalia		17:30 ~ 18:30			
Hip & Leg			Basic	Waist		jump to burn		Shiori.H	
Kalia			Mana.H	Meimi.S					
close		close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
					Back & Arm	Release&Strength			
					Mana.H	Kalia			
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
					Hip & Leg	Basic			
					Kalia	Shiori.H			
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
					Waist	Hip & Leg			
					Mana.H	Kalia			

pilatesK 神保町		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	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			Waist	Release&Strength		Basic	Hip & Leg		
Meimi.S			Meimi.S	Kalia		Mana.H	Kalia		
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm			jump to burn	Basic		Back & Arm	Basic		
Mana.H			Shiori.H	Meimi.S		Shiori.H	Mana.H		
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic			Basic			Waist	Stretch & Conditioning		
Mana.H			Meimi.S			Meimi.H	Kalia		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00			
Waist						Back & Arm			
Meimi.S						Mana.H			
close		close			close	close	close		
						17:30 ~ 18:30			
						jump to burn		Shiori.H	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Hip & Leg	Back & Arm	jump to burn	Waist			
			Kalia	Mana.H	Shiori.H	Meimi.S			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Back & Arm	Basic	Basic	jump to burn			
			Mana.H	Meimi.S	Meimi.S	Shiori.H			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm	Basic			
			Kalia	Mana.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時間前を切っ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。