

pilatesK 表参道店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/14 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	
close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kanako.t	10:30 ~ 11:30 Basic Luuna.t	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rino.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance kanako.t		
		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Sena.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Rino.K		12:00 ~ 13:00 Basic Sena.K	12:30 ~ 13:30 Waist Luuna.t		
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Luuna.t	14:30 ~ 15:30 jump to burn Luuna.t		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rino.K			
		15:00 ~ 16:00 Basic kanako.t	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Rino.K					
		17:30 ~ 18:30 Waist Luuna.t						
					18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Basic Sena.K	118:00 ~ 19:00 Back & Arm Rino.K	
					19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Sena.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rino.K	19:30 ~ 20:30 Basic kanako.t	
					21:00 ~ 22:00 Waist Luuna.t	21:00 ~ 22:00 jump to burn Sena.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rino.K	

pilatesK 表参道店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
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 jump to burn Sena.K	10:30 ~ 11:30 Basic Luuna.t	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Luuna.t	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rino.K	10:30 ~ 11:30 Waist Rino.K		10:30 ~ 11:30 Basic Luuna.t
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rino.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance kanako.t	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Sena.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm kanako.t	12:30 ~ 13:30 Basic Luuna.t		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Sena.K
13:30 ~ 14:30 Basic Sena.K	13:30 ~ 14:30 Waist Luuna.t	14:30 ~ 15:30 Basic Luuna.t		13:30 ~ 14:30 Waist Rino.K			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Luuna.t
	15:00 ~ 16:00 jump to burn Luuna.t	16:30 ~ 17:30 Waist Sena.K					
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg kanako.t						
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kanako.t				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Sena.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm kanako.t	18:00 ~ 19:00 Basic Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Waist Rino.K
19:30 ~ 20:30 Waist Rino.K				19:30 ~ 20:30 Body Balance kanako.t	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Luuna.t	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kanako.t	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sena.K
21:00 ~ 22:00 Body Balance kanako.t				21:00 ~ 22:00 Basic Sena.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kanako.t	21:00 ~ 22:00 Waist Luuna.t	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rino.K

・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 週間前までにお申し込みしております。  
 ・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。

pilatesK 表参道店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg	Waist		Body Balance	Basic		Back&Arm	Body Balance	
kanako.t	Rino.K		kanako.t	Sena.K		Rino.K	kanako.t	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Body Balance		Waist	Hip&Leg		Basic	jump to burn	
Rino.K	kanako.t		Rino.K	kanako.t		kanako.t	Luuna.t	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic	Hip&Leg		jump to burn	Back&Arm		Hip&Leg	Back&Arm	
kanako.t	Rino.K		Sena.K	Rino.K		Rino.K	Rino.K	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	
Waist	Basic		Back&Arm	Pilates Cardio			Hip&Leg	
Rino.K	kanako.t		kanako.t	Sena.K			kanako.t	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
17:30 ~ 18:30			Hip&Leg	Body Balance				
Pilates Cardio			Rino.K	kanako.t				
Sena.K			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
			Basic	Waist			Basic	
			Sena.K	Rino.K			Luuna.t	
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
						Body Balance	Stretch&Conditioning	
						Sena.K	Luuna.t	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Back&Arm	Pilates Cardio	
						Rino.K	Sena.K	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Basic	Waist	
						Sena.K	Luuna.t	

pilatesK 表参道店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg		Back&Arm	Body Balance		Basic	Pilates Cardio	
kanako.t		Rino.K	kanako.t		Sena.K	Sena.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist		Stretch&Conditioning	Basic		Waist	Stretch&Conditioning	
Sena.K		Luuna.t	Sena.K		Rino.K	Luuna.t	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic		Hip&Leg			jump to burn	Basic	
kanako.t		Rino.K			Sena.K	kanako.t	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	
Pilates Cardio						Waist	
Sena.K						Rino.K	
						17:30 ~ 18:30	
						jump to burn	
						Luuna.t	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic	Waist	Basic	Hip&Leg		
		Sena.K	Luuna.t	kanako.t	kanako.t		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Waist	Hip&Leg	jump to burn	Back&Arm		
		Luuna.t	Rino.K	Luuna.t	Rino.K		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Pilates Cardio	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Body Balance		
		Sena.K	Luuna.t	kanako.t	kanako.t		

・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。  
・レッスン開始時刻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。