

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

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
jump to burn	Basic	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Waist		Basic
Sena.K	Luuna.t	Luuna.t		Rino.K	Rino.K		Luuna.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
Back & Arm	Body Balance	Pilates Cardio		Back & Arm	Basic		Pilates Cardio
Rino.K	kanako.t	Sena.K		kanako.t	Luuna.t		Sena.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Waist	Basic		Waist			Stretch & Conditioning
Sena.K	Luuna.t	Luuna.t		Rino.K			Luuna.t
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
jump to burn	Waist						
Luuna.t	Sena.K						
	17:30 ~ 18:30						
	Hip & Leg						
	kanako.t						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg				Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	Waist
kanako.t				Sena.K	kanako.t	Luuna.t	Rino.K
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Body Balance	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	jump to burn
Rino.K				kanako.t	Luuna.t	kanako.t	Sena.K
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance				Basic	Hip & Leg	Waist	Back & Arm
kanako.t				Sena.K	kanako.t	Luuna.t	Rino.K
close		close		close		close	

・休憩可能なレッスン

・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た場合は、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。

2025/12/14 更新

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	01/24			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	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	Body Balance			
kanako.t	Rino.K		kanako.t	Sena.K		Rino.K	kanako.t	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	12:00 ~ 13:00			
Back & Arm	Body Balance		Waist	Hip & Leg		Basic	jump to burn	jump to burn			
Rino.K	kanako.t		Rino.K	kanako.t		kanako.t	Luuna.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	13:30 ~ 14:30			
Basic	Hip & Leg		jump to burn	Back & Arm		Hip & Leg	Back & Arm	Back & Arm			
kanako.t	Rino.K		Sena.K	Rino.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			
		close	Hip & Leg	Body Balance							
			Rino.K	kanako.t							
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				17:30 ~ 18:30			
Pilates Cardio			Basic	Waist				Basic			
Sena.K			Sena.K	Rino.K				Luuna.t			
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
					Body Balance	Stretch & Conditioning	Body Balance				
					Sena.K	Luuna.t	Sena.K				
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
					Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Arm				
					Rino.K	Sena.K	Rino.K				
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
					Basic	Waist	Basic				
					Sena.K	Luuna.t	Sena.K				

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	
kanako.t		Rino.K		kanako.t		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	
Sena.K		Luuna.t		Sena.K		Rino.K	
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	18:00 ~ 19:00	
		Basic		Waist		Basic	
		Sena.K		Luuna.t		Hip & Leg	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Waist		Hip & Leg		jump to burn	
		Luuna.t		Rino.K		Back & Arm	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Pilates Cardio		Stretch & Conditioning		Hip & Leg	
		Sena.K		Luuna.t		Body Balance	

- ・体験可能レッスン
- ・クラスの予約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時間前迄のお願いしております。
- ・レッスン開始1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルになります。
- ・※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数1回に限りとなります。