

pilates K 神保町		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/09/14 更新	
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg karin.N		10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg JUKA.W	10:30 ~ 11:30 Waist Meimi.s	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm moeko.t	12:30 ~ 13:30 Waist moeko.t		12:30 ~ 13:00 Basic Shiori.H	12:00 ~ 13:00 Waist Meimi.s	12:30 ~ 13:30 Basic Shiori.H	
	13:30 ~ 14:30 Waist Rina.H			13:30 ~ 14:30 Waist Meimi.s	13:30 ~ 14:30 Basic Meimi.s	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg moeko.t	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm JUKA.W	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Kalia	
					17:30 ~ 18:30 Basic JUKA.W		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm JUKA.W	18:00 ~ 19:00 Basic JUKA.W	18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg JUKA.W			
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg JUKA.W	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kalia	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg JUKA.W	19:30 ~ 20:30 Waist Meimi.s			
	21:00 ~ 22:00 Basic moeko.t	21:00 ~ 22:00 Back & Arm JUKA.W	21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm JUKA.W			

pilates K 神保町		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/09/14 更新	
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg JUKA.W	10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.H		10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm moeko.t	10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.H	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kalia
12:00 ~ 13:00 Basic Meimi.s	12:30 ~ 13:30 Back & Arm moeko.t		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg JUKA.W	12:00 ~ 13:00 Basic Kalia	12:30 ~ 13:30 Back & Arm moeko.t		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg moeko.t
13:30 ~ 14:30 Back & Arm JUKA.W			13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg moeko.t	14:30 ~ 15:30 Basic Shiori.H		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Kalia
				15:00 ~ 16:00 Basic Kalia	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg moeko.t		
				17:30 ~ 18:30 Waist Kalia			
18:00 ~ 19:00 Basic moeko.t	18:00 ~ 19:00 Waist Meimi.s	18:00 ~ 19:00 Basic JUKA.W	18:00 ~ 19:00 Waist JUKA.W				18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.H
19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.H	19:30 ~ 20:30 Basic Shiori.H	19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm JUKA.W				19:30 ~ 20:30 Back & Arm moeko.t
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg moeko.t	21:00 ~ 22:00 Waist Meimi.s	21:00 ~ 22:00 Back & Arm JUKA.W	21:00 ~ 22:00 Basic Kalia				21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H

: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週間前までにお願ひしております。
・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。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Moe.S		10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg moeko.t	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kalia	10:30 ~ 11:30 Waist JUKA.W
12:30 ~ 13:30 Waist moeko.t		12:00 ~ 13:00 Waist Shiori.H	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg moeko.t	12:30 ~ 13:30 Waist Shiori.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg moeko.t	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Kalia
		13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm moeko.t		13:30 ~ 14:30 Basic Kalia	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm moeko.t	16:30 ~ 17:30 Basic Shiori.H		15:00 ~ 16:00 Back & Arm moeko.t	
			17:30 ~ 18:30 Basic Shiori.H			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kalia	
18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.I	18:00 ~ 19:00 Waist JUKA.W	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Kalia					18:00 ~ 19:00 Basic Shiori.s
19:30 ~ 20:30 Waist JUKA.W	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg JUKA.W	19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.H					19:30 ~ 20:30 Waist Kalia
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg JUKA.W	21:00 ~ 22:00 Basic moeko.t	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kalia					21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.s

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	10/01
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg moeko.t	10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm JUKA.W	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg moeko.t	
	12:00 ~ 13:00 Waist Meimi.s	12:00 ~ 13:00 Back & Arm moeko.t	12:30 ~ 13:30 Basic Kalia		12:00 ~ 13:00 Basic Shiori.H	
	13:30 ~ 14:30 Basic Meimi.s	13:30 ~ 14:30 Waist Shiori.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg JUKA.W		13:30 ~ 14:30 Back & Arm moeko.t	
		15:00 ~ 16:00 Basic moeko.t	16:30 ~ 17:30 Waist Kalia			
		17:30 ~ 18:30 Waist Shiori.H				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm moeko.t	18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.H				18:00 ~ 19:00 Basic JUKA.W	
19:30 ~ 20:30 Basic Kalia	19:30 ~ 20:30 Back & Arm moeko.t				19:30 ~ 20:30 Waist	
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg moeko.t	21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg JUKA.W	#REF!

・体験可能レッスン
・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週間前までにお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前までキャンセルは可能となります。
※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。