

pilates K 表参道店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/31 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
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
Waist	Basic		Pilates Cardio	Basic		Waist	Back & Arm
sena	kanako		sena	kanako		rino	rino
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Stretch & Conditioning		Body Balance	Basic
kanako	rino		rino	luuna		sena	luuna
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Hip & Leg		Basic			Back & Arm	Pilates Cardio
sena	kanako		sena			rino	sena
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		~	~	~	~	15:00 ~ 16:00
Back & Arm	Waist						Stretch & Conditioning
kanako	rino						luuna
~	~		~	~	~	~	~
17:30 ~ 18:30	~		~	~	~	~	17:30 ~ 18:30
Basic							Waist
sena							rino
~	~		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~
			Hip & Leg	Waist	Basic	Waist	
			kanako	rino	luuna	luuna	
~	~		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~
			Back & Arm	Basic	Back & Arm	Pilates Cardio	
			rino	luuna	rino	sena	
~	~		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~
			Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic	
			kanako	rino	luuna	luuna	

pilates K 表参道店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/31 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg		Waist	Back & Arm		Basic	Pilates Cardio	Waist
kanako		luuna	rino		luuna	sena	rino
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Hip & Leg	Pilates Cardio		Waist	Back & Arm	Body Balance
sena		kanako	sena		rino	kanako	sena
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Body Balance		Stretch & Conditioning			Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm
sena		luuna			luuna	luuna	rino
16:30 ~ 17:30		~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm						Waist	Basic
kanako						sena	sena
~		~	~	~	~	~	~
~		~	~	~	~	17:30 ~ 18:30	~
						Hip & Leg	
						kanako	
~		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~
		Back & Arm	Basic	Body Balance	Basic		
		rino	luuna	sena	kanako		
~		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~
		Basic	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		
		kanako	kanako	luuna	kanako		
~		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~
		Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Pilates Cardio		
		rino	luuna	kanako	sena		

：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。

2025/10/31 更新

[illegible]

2025/10/31 更新

11/25 火	11/26 水	11/27 木	11/28 金	11/29 土	11/30 日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Pilates Cardio		Hip & Leg	Body Balance	Stretch & Conditioning
luuna	sena		sena	kanako	luuna
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Cardio	Body Balance		Body Balance	Back & Arm	Basic
sena	kanako		kanako	rino	kanako
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Stretch & Conditioning			Basic	Waist	Back & Arm
luuna			sena	luuna	rino
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Basic	Body Balance
				kanako	kanako
				17:30 ~ 18:30	
				Stretch & Conditioning	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	luuna	
Waist	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm		
rino	luuna	kanako	kanako		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Body Balance	Waist	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning		
sena	rino	sena	luuna		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Waist		
rino	luuna	kanako	luuna		

※ 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週間前迄にお申し出ております。
- ・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。