

pilates K 表参道店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/11/19 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		2025/11/19 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	Waist	Pilates Cardio		
		rino	luuna	rino	sena		

・休職可能レッスン
 ・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時間前までにお申し込みください。
 ・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。

pilates K 表参道店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/19 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm rino	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg kanako		10:30 ~ 11:30 Waist rino	10:30 ~ 11:30 Basic kanako	10:30 ~ 11:30 Body Balance kanako	close
	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning luuna	12:30 ~ 13:00 Basic luuna		12:00 ~ 13:00 Basic sena	12:00 ~ 13:00 Waist luuna	12:30 ~ 13:30 Back&Arm rino	
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm rino			13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio sena	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning luuna	14:30 ~ 15:30 Basic kanako	
					15:00 ~ 16:00 Hip&Leg kanako	16:30 ~ 17:30 Waist rino	
					17:30 ~ 18:30 Back&Arm kanako		
	18:00 ~ 19:00 Basic sena	18:00 ~ 19:00 Back&Arm rino	18:00 ~ 19:00 Waist sena	18:00 ~ 19:00 Body Balance kanako			
	19:30 ~ 20:30 Waist rino	19:30 ~ 20:30 Body Balance sena	19:30 ~ 20:30 Body Balance kanako	19:30 ~ 20:30 Basic kanako			
	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio sena	21:00 ~ 22:00 Waist rino	21:00 ~ 22:00 Basic sena	21:00 ~ 22:00 Back&Arm rino			

pilates K 表参道店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/11/19 更新

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

・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週間前までにお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前までのごキャンセルは希望が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。