

pilates K 表参道店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール					2025/11/18 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	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		Hip & Leg	Waist spXmas	Body Balance	Hip & Leg	
		Luuna.t		Sena.K	Rino.K	kanako.t	kanako.t	
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
		Basic		Stretch & Conditioning	Basic	Waist spXmas	jump to burn	
		Sena.K		Luuna.t	Luuna.t	Luuna.t	Sena.K	
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
				jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	
				Sena.K	Rino.K	kanako.t	kanako.t	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	
					jump to burn	Basic	Waist spXmas	
					Luuna.t	Luuna.t	Rino.K	
					17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
					Stretch & Conditioning		Back & Arm	
					Luuna.t		Rino.K	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Waist spXmas	Back & Arm	Body Balance				
		Rino.K	Rino.K	kanako.t				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Pilates Cardio	Basic	Waist spXmas				
		Sena.K	kanako.t	Luuna.t				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Back & Arm	Waist spXmas	Basic				
		Rino.K	Rino.K	kanako.t				

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

・休憩可能レッスン

・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。

・レッスン開始時間 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。

pilates K 表参道店 【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/11/18 更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	jump to burn		Body Balance	Back & Arm
kanako.t		Luuna.t	未定	Sena.K		kanako.t	Rino.K
12:30 ~ 13:30		12:00 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist spXmas		Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Waist spXmas	Basic
Rino.K		Sena.K	kanako.t	kanako.t		Rino.K	Sena.K
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	Waist spXmas	Basic		Back & Arm	
		Luuna.t	Rino.K	Sena.K		kanako.t	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm	Hip & Leg			
			kanako.t	kanako.t			
			17:30 ~ 18:30				
			Body Balance				
			kanako.t				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Waist spXmas	Back & Arm				Basic	Stretch & Conditioning
Luuna.t	Luuna.t	Rino.K				Luuna.t	Luuna.t
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Basic	Pilates Cardio				Hip & Leg	Body Balance
Rino.K	Luuna.t	Sena.K				未定	kanako.t
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist spXmas				jump to burn	Waist spXmas
Luuna.t	Rino.K	Rino.K				Luuna.t	Luuna.t

pilates K 表参道店 【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール					2025/11/18 更新		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
	Hip & Leg	Body Balance	Basic				
	未定	kanako.t	Sena.K				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic	Stretch & Conditioning	Waist				
	Luuna.t	Luuna.t	Rino.K				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Waist	Basic	Pilates Cardio				
	Rino.K	kanako.t	Sena.K				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		jump to burn	Back & Arm				
		Luuna.t	Rino.K				
		17:30 ~ 18:30					
		Waist					
		Luuna.t					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Pilates Cardio	Body Balance						
Sena.K	kanako.t						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Waist spXmas	jump to burn						
Rino.K	Luuna.t						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic	Back & Arm						
Sena.K	kanako.t						

:休憩可能レッスン
・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。
キャンセル生徒登録料金を頂戴する場合、セミナー料金が1回分頂戴されます。
※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。