

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07		
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Luuna.t		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sena.K	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas Rino.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance kanako.t	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	
		12:00 ~ 13:30 Basic Sena.K		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Luuna.t	12:00 ~ 13:00 Basic Luuna.t	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas Luuna.t	12:00 ~ 13:00 jump to burn	
				13:30 ~ 14:30 jump to burn Sena.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rino.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg kanako.t	13:30 ~ 14:30 Basic	
						15:00 ~ 16:00 jump to burn Luuna.t	16:30 ~ 17:30 Basic Luuna.t	15:00 ~ 16:00 Waist spXmas
						17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Luuna.t		17:30 ~ 18:30 Back & Arm
				18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Rino.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rino.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance kanako.t		
				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Sena.K	19:30 ~ 20:30 Basic kanako.t	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Luuna.t		
				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rino.K	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Rino.K	21:00 ~ 22:00 Basic kanako.t		

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rino.K	10:30 ~ 11:30 Basic Luuna.t		10:30 ~ 11:30 Body Balance kanako.t	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio meiko	10:30 ~ 11:30 Basic Luuna.t	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sena.K
12:00 ~ 13:00 Basic kanako.t	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Sena.K		12:00 ~ 13:00 jump to burn Sena.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm meiko	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Sena.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm kanako.t
13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Rino.K			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kanako.t	13:30 ~ 14:30 Basic Sena.K	14:30 ~ 15:30 jump to burn Luuna.t		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Sena.K
				15:00 ~ 16:00 Waist spXmas Rino.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Sena.K		
#N/A				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Sena.K			
18:00 ~ 19:00 jump to burn Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kanako.t	18:00 ~ 19:00 Body Balance kanako.t	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Rino.K				18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Luuna.t
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio	19:30 ~ 20:30 Basic				19:30 ~ 20:30 Body Balance

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

- 👉: 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 【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/12/7 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	close	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	jump to burn	Basic		Back & Arm	
		Luuna.t	meiko	Sena.K		kanako.t	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm	Hip & Leg			
			meiko	kanako.t			
#N/A			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
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
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
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

2025/12/7 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	close	close	close
	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				

🌿: 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WFRサイトを確認ください。