

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール							2025/12/7 更新
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		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	
		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	
				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	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00
					jump to burn	Basic	Waist spXmas
					Luuna.t	Luuna.t	
					17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
					Stretch & Conditioning		Back & Arm
					Luuna.t		
		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			

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール							2025/12/7 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	10:30 ~ 11:30
		Back & Arm	Basic	Body Balance	Pilates Cardio	Basic	Hip & Leg
		Rino.K	Luuna.t	kanako.t	meiko	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	meiko	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	
		#N/A					
					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	Dilates Cardio	Basic		Body Balance

Nip & Leg	Waist Spumas	Pilates Cardio	Basic			Buddy 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、4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

2025/12/7 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		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

close

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			
	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				

close

close

close

		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あります。詳細はWFRサイトをご確認ください。