

pilates K 表参道店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール					2025/12/13 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	
		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		
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	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	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		
close	close				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				

pilates K 表参道店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					2025/12/13 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	
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							close	
					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				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				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				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					2025/12/13 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	kanako.t	Sena.K		Sena.K	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	meiko	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		Rino.K	kanako.t	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
			Back & Arm	Hip & Leg				
#N/A								
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				Waist spXmas	Body Balance	
Rino.K	Luuna.t	Sena.K				Rino.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	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					2025/12/13 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					
	Back & Arm	Body Balance	Basic					
	Rino.K	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							

■ : 体験可能なレッスン

■ : 予約枠が埋まっている場合は、予約枠を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時間前までにお問い合わせ下さい。

・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。