


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				
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				
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 13:00			
		Basic 🇯🇵		retch & 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		
						retch & 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	close	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	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			
retch & 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。

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		retch & 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		kanako.t	
			15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30			
			Back & Arm	Hip & Leg			
			Rino.K	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	retch & 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
retch & Conditioning	Back & Arm	Waist spXmas				jump to burn	Waist spXmas
Luuna.t	Rino.K	Rino.K				Luuna.t	Luuna.t

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
	Back & Arm	Body Balance	Basic			
	Rino.K	kanako.t	Sena.K			
	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30			
	Basic	retch & 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時間前までお願いしております。  
・レッスン開始時刻1時間前を切つ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。