

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/28	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Basic	Back & Arm		Basic	Hip & Leg	Basic		
		Shiori.H	Mana.H		Shiori.H	Ayana.S	Shiori.H		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
		Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		
		Mana.H	aiko.k		karin.N	Mana.H	karin.N		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	jump to burn	13:30 ~ 14:30		
		Basic	Stretch & Conditioning		Shiori.H	Shiori.H	Shiori.H		
		Shiori.H	natuki.s						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Waist	Release&Strength						
		Mana.H	natuki.s						
close	close	close		close	close	close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30	jump to burn						
		Shiori.H							
				close					
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Basic	Back & Arm	jump to burn		
					Meimi.S	Shiori.H	Shiori.H		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Release&Strength	Waist	Basic		
					karin.N	Meimi.S	Meimi.S		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Waist	Basic	Waist		
					Meimi.S	Meimi.S	Shiori.H		

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
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	jump to burn	Waist		Waist	Basic		Waist		
KANAKO.H	Shiori.H	Mana.H		Meimi.S	Meimi.S		Meimi.S		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg	Waist	Basic		jump to burn	Hip & Leg		Back & Arm		
KANAKO.H	Mana.H	Meimi.S		Shiori.H	Ayana.S		Mana.H		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Basic		Basic		
Waist	Basic	Back & Arm		Meimi.S			Meimi.S		
Meimi.S	Meimi.S	Mana.H							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	close	close
Back & Arm	Waist								
Mana.H	Meimi.S								
close	close		close	close					
	17:30 ~ 18:30	Basic		Shiori.H					
	Shiori.H								
18:00 ~ 19:00		Basic		Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	jump to burn		
	Shiori.H			Mane.H	Moe.S	Ayana.S	Shiori.H		
19:30 ~ 20:30			close	close	close	close			
Waist									
Meimi.S									
21:00 ~ 22:00				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm				Basic	Back & Arm	Basic	Basic		
Shiori.H				Shiori.H	未確定	Meimi.S	Mana.H		
				Shiori.H	Meimi.S	Shiori.H	Shiori.H		

⌚ : 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。

pilatesK 神保町		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/28	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23		01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	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 🌸		Basic 🌸	Back & Arm 🌸		jump to burn		Waist 🌸	
Mana.H	Mana.H		Meimi.S	Mana.H		Shiori.H		Meimi.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌸	Hip & Leg 🌸		Waist 🌸	Basic 🌸		Waist 🌸		Basic 🌸	
Mana.H	Saya.b		Mana.H	Meimi.S		Meimi.S		Shiori.H	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist 🌸	Release&Strength		Basic 🌸	Release&Strength		Basic 🌸		jump to burn	
Marika.h	Saya.b		Meimi.S	Kalia		Shiori.H		Shiori.H	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Basic 🌸	Back & Arm 🌸		Back & Arm 🌸	Basic 🌸		Basic 🌸		Basic 🌸	
Mana.H	Mana.H		Mana.H	Meimi.S		Meimi.S		Meimi.S	
close		close	Waist 🌸	Hip & Leg 🌸		close	close	close	close
17:30 ~ 18:30			Meimi.S	kalia					
Back & Arm 🌸			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
Marika.h			Basic 🌸	Waist 🌸		Back & Arm 🌸		jump to burn	
close		close	Mana.H	Meimi.S		Waist 🌸		Shiori.H	
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Stretch & Conditioning 🌸	Basic 🌸	close	close
			Back & Arm 🌸	Waist 🌸		Yuuki	Meimi.S		
			Mana.H	Mana.H		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		Waist 🌸	Back & Arm 🌸		
			Stretch & Conditioning 🌸	Basic 🌸		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Yuuki	Meimi.S		Waist 🌸	Back & Arm 🌸		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Mana.H	Mana.H		

・体験可能レッスン
グラスの種類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。
レッスン開始後1時間前を切ってのキャンセル時は料金半額の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、翌月の契約可能回数が1回に制限されます。