

pilatesK 神保町		【 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						
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close						
		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱							
		Shiori.H	Mana.H		Shiori.H	Ayana.S							
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱							
		Mana.H	aiko.k		karin.N	Mana.H							
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close							
		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		jump to burn								
		Shiori.H	natuki.s		Shiori.H								
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close								
		Waist 🌱	Release&Strength										
		Mana.H	natuki.s										
		close	close										
		17:30 ~ 18:30											
		jump to burn											
		Shiori.H											
		close											
		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								
		Release&Strength	Waist 🌱		Basic 🌱								
		karin.N	Meimi.S		Meimi.S								
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								
		Waist 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱								
		Meimi.S	Meimi.S		Shiori.H								

pilatesK 神保町			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール				
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		13:30 ~ 14:30	
Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊			Basic 🏊	
Meimi.S	Meimi.S	Mana.H		Meimi.S			Meimi.S	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Back & Arm 🏊	Waist 🏊						
	Mana.H	Meimi.S						
	close							
	17:30 ~ 18:30							
Basic 🏊								
Shiori.H								
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🏊				Waist 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊	jump to burn	
Shiori.H				Mana.H	Moe.S	Ayana.S	Shiori.H	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🏊				Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊	
Meimi.S				Shiori.H	未確定	Meimi.S	Mana.H	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🏊				Back & Arm 🏊	Waist 🏊	jump to burn	Back & Arm 🏊	
Shiori.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週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。

pilatesK 神保町		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/28 更新		
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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			
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			
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		close	close	15:00 ~ 16:00		
Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️				Basic 🏋️‍♀️		
Mana.H	Mana.H		Mana.H	Meimi.S				Meimi.S		
close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				close		
17:30 ~ 18:30			Waist 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️				close		
Back & Arm 🏋️‍♀️		Meimi.S	kalia	17:30 ~ 18:30						
Marika.h		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	jump to burn						
close		Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️	Shiori.H						
		Mana.H	Meimi.S							
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
				Back & Arm 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️					
				Mana.H	Mana.H					
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
				Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️					
				Yuuki	Meimi.S					
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00						
Waist 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️								
Mana.H	Mana.H									

pilatesK 神保町		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール												
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31								
日	月	火	水	木	金	土								
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
Basic 🌈		Waist 🌈	Release&Strength		Basic 🌈	Back & Arm 🌈								
Meimi.S		Mana.H	Ayumi.S		Mana.H	Shiori.H								
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00								
Back & Arm 🌈		jump to burn	Basic 🌈		Back & Arm 🌈	Basic 🌈								
Mana.H		Shiori.H	Meimi.S		Shiori.H	Mana.H								
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30								
Basic 🌈		Basic 🌈			Waist 🌈	Waist 🌈								
Mana.H		Shiori.H			Mana.H	Shiori.H								
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00							
Waist 🌈							Back & Arm 🌈							
Meimi.S							Mana.H							
close							close	close	close	close				
										17:30 ~ 18:30				
										jump to burn				
										Shiori.H				
			close							close	close	close	close	
														18:00 ~ 19:00
														Waist 🌈
	Meimi.S	Mana.H		Shiori.H	Meimi.S									
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
	Back & Arm 🌈	Basic 🌈		Basic 🌈	jump to burn									
Mana.H	Meimi.S	Meimi.S		Shiori.H										
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00										
Basic 🌈	Waist 🌈	Back & Arm 🌈		Basic 🌈										
Meimi.S	Mana.H	Shiori.H		Meimi.S										

🌱 : 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。