

pilates K 神保町		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
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
Release&Strength	Basic		Waist	Basic		Hip&Leg	Basic
Kalia	未確定		Shiori.H	Shiori.H		Kalia	Mana.H
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Hip&Leg		Back&Arm	Hip&Leg		Basic	Waist
Shiori.H	Kalia		Mana.H	Kalia		Shiori.H	Shiori.H
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back&Arm	Waist		Basic			Release&Strength	Back&Arm
Kalia	未確定		Shiori.H			Kalia	Mana.H
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Basic	Stretch&Conditioning						Basic
Shiori.H	Kalia						Shiori.H
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
Waist							Basic
Shiori.H							未確定
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Release&Strength	Back&Arm	Waist	Basic	
			Kalia	Mana.H	未確定	Mana.H	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic	Waist	Basic	Waist	
			Mana.H	未確定	Shiori.H	未確定	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Hip&Leg	Basic	Waist	Back&Arm	
			Kalia	Mana.H	Shiori.H	Mana.H	

pilates K 神保町		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
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	Waist		Back&Arm	Basic	Back&Arm
Mana.H		Shiori.H	Shiori.H		Mana.H	未確定	JUKA.W
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Release&Strength	Basic		Waist	Hip&Leg	Basic
未確定		Kalia	未確定		Shiori.H	Kalia	未確定
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Stretch&Conditioning		Hip&Leg			Basic	Back&Arm	Waist
Kalia		Kalia			Mana.H	Mana.H	Shiori.H
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Hip&Leg						Release&Strength	Hip&Leg
Kalia						Kalia	JUKA.W
						17:30 ~ 18:30	
						Basic	
						未確定	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic	Back&Arm	Waist	Basic		
		Shiori.H	Mana.H	Mana.H	Shiori.H		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Waist	Release&Strength	Back&Arm	Waist		
		Shiori.H	Kalia	Mana.H	Shiori.H		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Basic	Basic	Release&Strength	Basic		
		未確定	Mana.H	Kalia	未確定		

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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時間前までにお申し込みしております。
 ・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。

pilates K 神保町

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/10/14

更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kalia		10:30 ~ 11:30 Basic Karin.M	10:30 ~ 11:30 Waist Mana.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kalia	
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kalia	12:30 ~ 13:30 Basic Shiori.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Shiori.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kalia	12:30 ~ 13:30 Basic Karin.N	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Karin.N			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.M	13:30 ~ 14:30 Basic Mana.H	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Kalia	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mana.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Karin.N	
					17:30 ~ 18:30 Release&Strength Kalia		
	18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mana.H			
	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Kalia	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mana.H	19:30 ~ 20:30 Basic JUKA.W	19:30 ~ 20:30 Waist Karin.M			
	21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H	21:00 ~ 22:00 Waist 未確定	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Basic Mana.H			

pilates K 神保町

【 11/25 ~ 】

スケジュール

2025/10/14

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kalia	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定		10:30 ~ 11:30 Waist Mana.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kalia	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chizuru.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mana.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Shiori.H	12:00 ~ 13:00 Basic Mana.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kalia
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kalia			13:30 ~ 14:30 Basic Mana.H	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kalia	14:30 ~ 15:30 Basic Shiori.H
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mana.H	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Kalia
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mana.H	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mana.H	18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic Shiori.H		
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kalia	19:30 ~ 20:30 Basic Mana.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Shiori.H	19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.H		
21:00 ~ 22:00 Waist 未確定	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Shiori.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg JUKA.W	21:00 ~ 22:00 Basic 未確定		

:体験可能レッスン

・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは可能となります。
※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。