

pilatesK 神保町		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/19 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			
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Basic		Hip&Leg	Back&Arm	Basic	Basic			
		Mana.H		Kalia	Shiori.H	Mana.H	Meimi.S			
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
		jump to burn		Waist spXmas	Basic	Waist spXmas	jump to burn			
		Shiori.H		Meimi.S	Meimi.S	Shiori.H	Shiori.H			
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close			
				Release&Strength	jump to burn	Basic				
				Kalia	Shiori.H	Shiori.H				
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
					Waist spXmas	Back&Arm				
					Meimi.S	Mana.H				
					close	close				
					17:30 ~ 18:30					
					Basic					
					Shiori.H					
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		
				Waist spXmas	Basic	Back&Arm		Basic		
				Meimi.S	Mana.H	Shiori.H		Shiori.H		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
				Back&Arm	Hip&Leg	Basic		Hip&Leg		
				Shiori.H	Kalia	Meimi.S		Kalia		
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
				Basic	Back&Arm	Waist spXmas	close	Release&Strength		
				Meimi.S	Mana.H	Shiori.H		Kalia		

pilatesK 神保町		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm	Hip&Leg		Waist spXmas	Basic	jump to burn		Hip&Leg	
Mana.H	Kalia		Meimi.S	Mana.H	Shiori.H		ririka	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist spXmas	Basic		Back&Arm	Waist spXmas	Basic		Stretch&Conditioning	
Meimi.S	Meimi.S		Mana.H	Meimi.S	Meimi.S		Kalia	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic			Basic	Back&Arm	Waist spXmas		jump to burn	
Mana.H			Meimi.S	Mana.H	Meimi.S		ririka	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Basic		Back&Arm	
					Meimi.S		Shiori.H	
					close		close	
					17:30 ~ 18:30			
Waist spXmas								
Mana.H								
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Back&Arm	Basic	jump to burn	close	Basic			
Kalia	Mana.H	Shiori.H	Shiori.H	Meimi.S				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30			
Basic	jump to burn	Release&Strength	Waist spXmas		Hip&Leg			
Mana.H	Shiori.H	Kalia	Mana.H		Kalia			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Hip&Leg	Basic	Back&Arm	Basic		Waist spXmas			
Kalia	Mana.H	Shiori.H	Shiori.H	Meimi.S				

・体験可能レッスン
 ・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 サイトをご覧ください。
 ・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。

pilatesK 神保町

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/19 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Stretch&Conditioning	Basic	Release&Strength		Basic	Release&Strength
Shiori.H		Kalia	Meimi.S	Kalia		Meimi.S	Kalia
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip&Leg		Basic	Back&Arm	Basic		Stretch&Conditioning	Basic
Kalia		Meimi.S	Mana.H	Mana.H		Kalia	Meimi.S
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Hip&Leg	Basic	Hip&Leg		Waist spXmas	
		Kalia	Mana.H	Kalia		Meimi.S	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Waist spXmas	Back&Arm			
			Meimi.S	Mana.H			
			close				
		17:30 ~ 18:30	close				
		Basic					
		Mana.H					
18:00 ~ 19:00	close						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist spXmas		Back&Arm	Basic	jump to burn	Basic		
Meimi.S		Shiori.H	Mana.H	Shiori.H	Mana.H		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Stretch&Conditioning		Basic	Waist spXmas	Hip&Leg	Waist spXmas		
Kalia		Mana.H	Meimi.S	Kalia	Shiori.H		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic		jump to burn	Back&Arm	Basic	Back&Arm		
Meimi.S		Shiori.H	Mana.H	Shiori.H	Mana.H		

pilatesK 神保町

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Back&Arm	Waist	Hip&Leg			
	Shiori.H	Meimi.S	Kalia			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic	Stretch&Conditioning	Release&Strength			
	Mana.H	Kalia	Kalia			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	jump to burn	Basic	Back&Arm			
	Shiori.H	Meimi.S	Shiori.H			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip&Leg	jump to burn			
		Kalia	Shiori.H			
		close	close			
	17:30 ~ 18:30					
	Basic					
	Meimi.S					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
Back&Arm	Waist					
Mana.H	Mana.H					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic	Stretch&Conditioning					
Meimi.S	Kalia					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist spXmas	Basic					
Mana.H	Mana.H					

・休職可能レッスン
・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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄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。