

pilatesK 表参道店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール					2020/01/03 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		
		Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Body Balance		
		kanako.t	Luuna.t		Rino.K	kanako.t		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Pilates Cardio	Hip & Leg		Basic	Waist		
		Sena.K	Rino.K		Sena.K	Sena.K		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Stretch & Conditioning	jump to burn		Hip & Leg			
		Luuna.t	Luuna.t		Rino.K			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Basic	Back & Arm					
		kanako.t	Rino.K					
close	close			close				
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Waist			Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm	
		Luuna.t			Luuna.t	Luuna.t	Rino.K	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	
					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	
		Waist	jump to burn		Waist	jump to burn	Hip & Leg	
		Luuna.t	Luuna.t		Luuna.t	Luuna.t	Rino.K	

pilatesK 表参道店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Basic	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Waist		Basic	
Sena.K	Luuna.t	Luuna.t		Rino.K	Rino.K		Luuna.t	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Body Balance	Pilates Cardio		Back & Arm	Basic		Pilates Cardio	
Rino.K	kanako.t	Sena.K		kanako.t	Luuna.t		Sena.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Basic	Waist	Basic		Waist			Stretch & Conditioning	
Sena.K	Luuna.t	Luuna.t		Rino.K			Luuna.t	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
jump to burn	Waist							
Luuna.t	Sena.K							
			close					
	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg						
	kanako.t							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg				Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	Waist	
kanako.t				Sena.K	kanako.t	Luuna.t	Rino.K	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist				Body Balance	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	jump to burn	
Rino.K				kanako.t	Luuna.t	kanako.t	Sena.K	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Body Balance				Basic	Hip & Leg	Waist	Back & Arm	
kanako.t				Sena.K	kanako.t	Luuna.t	Rino.K	

*休憩可能なレッスン

*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 表参道店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/03 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip&Leg	Waist		Body Balance	Basic		Back&Arm	Body Balance		
kanako.t	Rino.K		kanako.t	Sena.K		Rino.K	kanako.t		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back&Arm	Body Balance		Waist	Hip&Leg		Basic	jump to burn		
Rino.K	kanako.t		Rino.K	kanako.t		kanako.t	Luuna.t		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic	Hip&Leg		jump to burn	Back&Arm		Hip&Leg	Back&Arm		
kanako.t	Rino.K		Sena.K	Rino.K		Rino.K	Rino.K		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Waist	Basic		Back&Arm	Pilates Cardio		Hip&Leg	Hip&Leg		
Rino.K	kanako.t		kanako.t	Sena.K		kanako.t	kanako.t		
close									
17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
Sena.K			Hip&Leg	Body Balance					
			Rino.K	kanako.t					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Waist		Body Balance	Stretch&Conditioning		Sena.K	Luuna.t		
Sena.K	Rino.K		Sena.K	Rino.K		Luuna.t			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Cardio			Back&Arm	Pilates Cardio		Rino.K	Sena.K		
Sena.K			Rino.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Waist		Basic	Waist		Sena.K	Luuna.t		
Sena.K	Rino.K		Sena.K	Luuna.t		Luuna.t			

pilatesK 表参道店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip&Leg			Back&Arm	Body Balance		Basic	Pilates Cardio		
kanako.t			Rino.K	kanako.t		Sena.K	Sena.K		
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist			Stretch&Conditioning	Basic		Waist	Stretch&Conditioning		
Sena.K			Luuna.t	Sena.K		Rino.K	Luuna.t		
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic			Hip&Leg			jump to burn	Basic		
kanako.t			Rino.K			Sena.K	kanako.t		
16:30 ~ 17:30							15:00 ~ 16:00		
Pilates Cardio							Waist		
Sena.K							Rino.K		
17:30 ~ 18:30							jump to burn		
							Luuna.t		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Waist		Basic	Hip&Leg		Sena.K	kanako.t		
Sena.K	Luuna.t		kanako.t	kanako.t					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist			Hip&Leg	jump to burn		Back&Arm			
Luuna.t			Rino.K	Luuna.t		Rino.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio	Stretch&Conditioning		Hip&Leg	Body Balance		Sena.K	kanako.t		
Sena.K	Luuna.t		kanako.t	kanako.t		kanako.t			

: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た場合は、1時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー等の開催がござります。
※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。