

## スケジュール

2028/01/24

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

pilatesK 表参道店

## 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		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						
	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	

・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 週間前までにお願いしております。  
・レッスン開始時刻 1 時間前を切った後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、翌月の予約可能枠が 1 回に制限されます。

pilatesK 表参道店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/24 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		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	
Waist	Basic		Back&Arm	Pilates Cardio			Hip&Leg	
Rino.K	kanako.t		kanako.t	Sena.K			kanako.t	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
			Hip&Leg	Body Balance				
			Rino.K	kanako.t				
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
Pilates Cardio			Basic	Waist			Basic	
Sena.K			Sena.K	Rino.K			Luuna.t	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Body Balance	Stretch&Conditioning		
					Sena.K	Luuna.t		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Back&Arm	Pilates Cardio		
					Rino.K	Sena.K		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Basic	Waist		
					Sena.K	Luuna.t		

pilatesK 表参道店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg		Back&Arm	Body Balance		Basic	Pilates Cardio	
kanako.t		Rino.K	kanako.t		Luuna.t	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			Luuna.t	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		
		Basic	Waist	Basic	Hip&Leg		
		Sena.K	Luuna.t	kanako.t	kanako.t		
		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	Sena.K	Rino.K		
		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	Luuna.t	kanako.t	kanako.t		

・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。