

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/30	更新
pilatesK 神保町	02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
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		
Hip & Leg		Basic	Stretch & Conditioning		Pilates Barre	Hip & Leg	Basic		
Kalia		Kalia	Kalia		Kalia	Kalia	Haruna.H		
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		Pilates Barre	Hip & Leg		Basic	Basic	Waist		
kalia		Mana.H	Kalia		Shiori.H	Shiori.H	Shiori.H		
14:30 ~ 15:30		Release & Strength			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm		Kalia			Hip & Leg	Stretch & Conditioning	jump to burn		
Mana.H					Kalia	Kalia	Shiori.H		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Pilates Barre					Pilates Barre	Hip & Leg			
Mana.H					Kalia	Haruna.H			
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
jump to burn		Basic		Back & Arm		Release & Strength		jump to burn	
Shiori.H		Shiori.H		Mana.H		Suzuki		Shiori.H	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Back & Arm		Pilates Barre		Hip & Leg		Basic		close	
Mana.H		Mana.H		Suzuki		Suzuki		close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close	
Basic		Waist		Basic		Back & Arm		close	
Shiori.H		Mana.H		Mana.H		Shiori.H		close	

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
pilatesK 神保町	02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	月
月	火	水	木	金	土	日	火	水	月
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Waist	Pilates Barre			Back & Arm	Release & Strength	Basic		
	Kalia	Kalia			Mana.H	Kalia	Yuri.H		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Waist			Basic	jump to burn	Back & Arm		
	Kalia	Mana.H			Mana.H	Shiori.H	Shiori.H		
	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Barre	Hip & Leg			Release & Strength	Pilates Barre	Basic		
	Mana.H	Kalia			Kalia	Kalia	Yuri.H		
	16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Basic				Basic	jump to burn			
	Mana.H				Shiori.H	Shiori.H			
close		close		close		close		close	
17:30 ~ 18:30		Waist		Kalia		Hip & Leg		Kalia	
Mana.H		Basic		Basic		Basic		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
Hip & Leg		Release & Strength		Pilates Barre		Basic		close	
Karin.M		Sazuki		Kalia		Basic		close	
19:30 ~ 20:30		jump to burn		Back & Arm		Basic		close	
Basic		Shiori.H		Shiori.H		Basic		close	
Mana.H		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Hip & Leg		Basic	
Stretch & Conditioning		Karin.M		Sazuki		Sazuki		close	

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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時間前まで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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/30	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mana.H 12:00 ~ 13:00 Waist Shiori.H 13:30 ~ 14:30 Basic Shiori.H	水 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kalia 12:30 ~ 13:30 Waist Shiori.H close	木 close	金 10:30 ~ 11:30 Release & Strength Kalia 12:00 ~ 13:00 Waist Shiori.H 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kalia 15:00 ~ 16:00 Basic Mana.H close	土 10:30 ~ 11:30 jump to burn Shiori.H 12:00 ~ 13:00 Basic Mana.H 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Shiori.H 14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Kalia 15:00 ~ 16:00 Basic Mana.H close	日 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kalia 12:30 ~ 13:00 Release & Strength Shiori.H 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Shiori.H 14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Kalia 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Shiori.H 16:30 ~ 17:30 Basic Karin.N close	月 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chizuru.S 12:00 ~ 13:00 Waist Sazuki 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Chizuru.S	火 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chizuru.S 12:00 ~ 13:00 Waist Sazuki 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Chizuru.S		
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Sazuki 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mana.H 21:00 ~ 22:00 Basic Mana.H	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Sazuki 19:30 ~ 20:30 Waist Shiori.H 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Sazuki	18:00 ~ 19:00 jump to burn Shiori.H 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Noa.m 21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mana.H 19:30 ~ 20:30 Basic Sazuki	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Shiori.H 19:30 ~ 20:30 Basic Shiori.H 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mana.H	18:00 ~ 19:00 Basic Mana.H 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nagisa.T 21:00 ~ 22:00 Waist Mana.H	close	close	close	close

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール									
02/25	02/26	02/27	02/28						
水 10:30 ~ 11:30 Waist Kalia 12:30 ~ 13:00 Release & Strength Sazuki	木 close	金 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Shiori.H 12:00 ~ 13:00 Basic Shiori.H 13:30 ~ 14:30 Waist Mana.H 15:00 ~ 16:00 Basic Mana.H close	土 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sazuki 12:00 ~ 13:00 Waist Mana.H 13:30 ~ 14:30 jump to burn Sazuki 15:00 ~ 16:00 Basic Mana.H close	18:00 ~ 19:00 jump to burn Shiori.H 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Shiori.H 21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kalia 19:30 ~ 20:30 Basic Kalia 21:00 ~ 22:00 Release & Strength Kalia	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 jump to burn Shiori.H 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mana.H 21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kalia 19:30 ~ 20:30 Basic Shiori.H 21:00 ~ 22:00 Release & Strength Kalia	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Kalia 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kalia 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mana.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Shiori.H 19:30 ~ 20:30 Basic Shiori.H 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mana.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Shiori.H 19:30 ~ 20:30 Basic Shiori.H 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mana.H	18:00 ~ 19:00 Basic Mana.H 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nagisa.T 21:00 ~ 22:00 Waist Mana.H	close	close	close	close

■ : 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。