

pilatesK 神保町		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新						
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08							
日	月	火	水	木	金	土	日							
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Release&Strength		Waist 🌿	Pilates Barre		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿							
Kalia		Mana.H	Mana.H		Kalia	Kalia	Kalia							
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 🌿		Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿	jump to burn	Pilates Barre							
Shiori.H		Sazuki	Shiori.H		Mana.H	Shiori.H	Mana.H							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Hip & Leg 🌿		Pilates Barre			Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿							
Kalia		Mana.H			Kalia	Kalia	Kalia							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
jump to burn							Hip & Leg 🌿	Basic 🌿						
Shiori.H							Shiori.H	Mana.H						
close							close	close	close	close	close			
										17:30 ~ 18:30				
										Release&Strength				
										Kalia				
			18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Basic 🌿							Waist 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
			Kalia							Sazuki		Mana.H	Shiori.H	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
		Hip & Leg 🌿	Release&Strength		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿								
		Sazuki	Kalia		Shiori.H	Mana.H								
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
Stretch & Conditioning 🌿		Pre Basic 🌿	Pilates Barre		jump to burn									
Kalia		Sazuki	Mana.H		Shiori.H									

pilatesK 神保町		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		
	Kalia	Mana.H		Mana.H	Sazuki	Mana.H		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm 🌱	Release&Strength		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱		
	Kalia	Kalia		Shiori.H	Kalia	Mana.H		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pre Basic 🌱			Waist 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱		
	Sazuki			Mana.H	Sazuki	Kalia		
		close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Waist 🌱	Release&Strength		
					Kalia	Kalia		
					close			
					17:30 ~ 18:30			
					Back & Arm 🌱			
					Kalia			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Release&Strength			
	Mana.H	Sazuki		Mana.H	Sazuki			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	jump to burn					
Sazuki	Mana.H	Shiori.H	Shiori.H					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Barre	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱					
Mana.H	Sazuki	Shiori.H	Sazuki					

 : 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		【 03/17 ~ 03/24 】				スケジュール		2026/02/14	更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24		
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		
Basic 🌱	Pilates Barre		jump to burn	Waist 🌱	Basic 🌱		Release&Strength		
Kalia	Kalia		Shiori.H	Shiori.H	Kalia		Kalia		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg 🌱	jump to burn		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱		
Shiori.H	Sazuki		Mana.H	Kalia	Shiori.H		Shiori.H		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Stretch & Conditioning 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength		Basic 🌱		
Kalia			Shiori.H	Shiori.H	Kalia		Kalia		
close			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
				Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱		
				Mana.H	Kalia		Shiori.H		
				close	close				
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
				Hip & Leg 🌱	jump to burn				
				Shiori.H	Shiori.H				
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00		
Pre Basic 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Back & Arm 🌱		
Sazuki			Shiori.H	Sazuki			Saziuki		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm 🌱	Release&Strength	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱						
Shiori.H	Sazuki	Mana.H	Shiori.H						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Pre Basic 🌱						
Sazuki	Shiori.H	Sazuki	Sazuki						

pilatesK 神保町		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	jump to burn		Stretch & Conditioning 🌱
Sazuki		Shiori.H	Mana.H	Shiori.H		Kalia
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌱		Release&Strength	Waist 🌱	Basic 🌱		Pre Basic 🌱
Sazuki		Sazuki	Shiori.H	Mana.H		Sazuki
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱
		Shiori.H	Mana.H	Shiori.H		Kalia
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Hip & Leg 🌱	Pilates Barre		
			Shiori.H	Mana.H		
			close			
	17:30 ~ 18:30	Back & Arm 🌱				
	Mana.H	close				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Pilates Barre		Waist 🌱	Basic 🌱		
Kalia	Mana.H		Mana.H	Mana.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	jump to burn			
Shiori.H	Kaho.h	Sazuki	Shiori.H			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre			
Mana.H	Kaho.h	Mana.H	Mana.H			

🌱 : 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。