

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			jump to burn	Pilates Barre		
Shiori.H		Sazuki	Shiori.H						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30				
Hip&Leg		Pilates Barre			Stretch & Conditioning				
Kalia		Mana.H			Kalia				
16:30 ~ 17:30					13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	16:30 ~ 17:30		
jump to burn					Basic	Stretch & Conditioning			
Shiori.H					Kalia	Kalia			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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				
Kalia		Sazuki	Mana.H		Shiori.H				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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				

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
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	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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		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	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		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	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 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。

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 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Basic Pilates Barre	金 jump to burn	土 Waist	日 Basic	月 10:30 ~ 11:30	火 Release&Strength	
Kalia	Kalia		Shiori.H	Shiori.H	Kalia		Kalia	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Hip&Leg	jump to burn	Back&Arm	Basic	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shiori.H	Sazuki		Mano.H	Kalia	Shiori.H		Waist	
13:30 ~ 14:30	Stretch & Conditioning		Basic	Hip&Leg	Release&Strength	13:30 ~ 14:30	Basic	
Kalia			Shiori.H	Shiori.H	Kalia		Kalia	
close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	
			Waist	Stretch & Conditioning	Hip&Leg			
			Mano.H	Kalia	Shiori.H			
close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	
			Hip&Leg	jump to burn				
			Shiori.H	Shiori.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pre Basic	Basic	Hip&Leg	18:00 ~ 19:00	Back & Arm	
Sazuki	Shiori.H	Sazuki					Sazuki	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Back & Arm	Release&Strength	Waist	19:30 ~ 20:30	Hip & Leg	
Shiori.H	Sazuki	Mano.H					Shiori.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Release&Strength	Hip&Leg	Pre Basic	21:00 ~ 22:00	Pre Basic	
Sazuki	Shiori.H	Sazuki					Sazuki	

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