

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 Waist Sena.K	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm kanako.t	10:30 ~ 11:30 Waist Seina.t	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Rino.K	10:30 ~ 11:30 Basic kanako.t	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg maika.O		
12:30 ~ 13:30 Body Balance kanako.t		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Sena.K	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Rino.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio kanako.t	12:00 ~ 13:00 jump to burn Mihuyu	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Rino.K		
14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Sena.K		13:30 ~ 14:30 Basic kanako.t			13:30 ~ 14:30 Waist Rino.K	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg kanako.t	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning maika.O		
16:30 ~ 17:30 Basic kanako.t							15:00 ~ 16:00 Release&Strength kanako.t	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Rino.K	
								17:30 ~ 18:30 Body Balance Mihuyu	
			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rino.K		18:00 ~ 19:00 Body Balance kanako.t	18:00 ~ 19:00 jump to burn NOERU.S	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Sena.K		
			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Sena.K		19:30 ~ 20:30 Waist Rino.K	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Rino.K	19:30 ~ 20:30 Basic kanako.t		
			21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Rino.K		21:00 ~ 22:00 Release&Strength kanako.t	21:00 ~ 22:00 Waist NOERU.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn Sena.K		

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 Waist Rino.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Sena.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Ena.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Rino.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance kanako.t	close		
	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Nagisa.T	12:30 ~ 13:30 Basic kanako.t		12:00 ~ 13:00 Waist Rino.K	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Sena.K	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning Sena.K			
	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Nagisa.T			13:30 ~ 14:30 jump to burn Sena.K	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rino.K	14:30 ~ 15:30 Basic kanako.t			
					15:00 ~ 16:00 Waist Sena.K	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Sena.K			
						17:30 ~ 18:30 Release&Strength Sena.K			
		18:00 ~ 19:00 Basic kanako.t		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Rino.K	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Rino.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Sena.K			
		19:30 ~ 20:30 Body Balance Sena.K		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Rino.K	19:30 ~ 20:30 Waist Chinatsu.S	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Rino.K			
		21:00 ~ 22:00 Release&Strength kanako.t		21:00 ~ 22:00 Waist Chinatsu.S	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rino.K	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Rino.K			

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。
 ・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 表参道店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/03 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 Back&Arm Rino.K	10:30 ~ 11:30 Basic kanako.t	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yuuki	10:30 ~ 11:30 Waist Sena.K	10:30 ~ 11:30 Basic Sena.K	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Sena.K	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Rino.K	12:30 ~ 13:30 Release&Strength kanako.t		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Rino.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance meiko	12:30 ~ 13:30 Waist honoka		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Rino.K	
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg kanako.t			13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Yuuki	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio meiko	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Sena.K		13:30 ~ 14:30 Basic Sena.K	
			15:00 ~ 16:00 Pre Basic Rino.K	15:00 ~ 16:00 Basic Sena.K	16:30 ~ 17:30 jump to burn honoka			
				17:30 ~ 18:30 Waist Rino.K	17:30 ~ 18:30 jump to burn Sena.K			
18:00 ~ 19:00 Release&Strength kanako.t	18:00 ~ 19:00 Waist Chinatsu.S		18:00 ~ 19:00 Basic kanako.t					18:00 ~ 19:00 Body Balance kanako.t
19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Rino.K		19:30 ~ 20:30 Back&Arm Rino.K					19:30 ~ 20:30 Waist Rino.K
21:00 ~ 22:00 Basic kanako.t	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rino.K		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio kanako.t					21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio kanako.t

pilatesK 表参道店

【 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 Back&Arm 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sena.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rino.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Sena.K	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm 未確定	
12:30 ~ 13:30 Hip&Leg kanako.t		12:00 ~ 13:00 Basic kanako.t	12:00 ~ 13:00 Waist malka.O	12:30 ~ 13:30 Back&Arm 未確定		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio kanako.t	
		13:30 ~ 14:30 jump to burn Sena.K	11:30 ~ 14:30 Release&Strength kanako.t	14:30 ~ 15:30 Basic Sena.K		13:30 ~ 14:30 Body Balance kanako.t	
			15:00 ~ 16:00 Back&Arm Rino.K	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Rino.K			
				17:30 ~ 18:30 Hip&Leg kanako.t			
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rino.K		18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Sena.K	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Rino.K				18:00 ~ 19:00 Waist Rino.K
19:30 ~ 20:30 jump to burn Sena.K		19:30 ~ 20:30 Basic Sena.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm 未確定				19:30 ~ 20:30 jump to burn Sena.K
21:00 ~ 22:00 Waist Rino.K		21:00 ~ 22:00 Back&Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rino.K				21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rino.K

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお願しております。
 ・レッスン開始時間1時間前まで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に1回に制限されます。