

pilatesK 表参道店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/19 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	
Waist		Back&Arm	Pre Basic		Waist	Basic	jump to burn	
Yuumi.G		kanako.t	Rino.K		Yuumi.G	kanako.t	Sena.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Body Balance		Release&Strength	Hip&Leg		Pilates Cardio	Waist	Pre Basic	
kanako.t		Sena.K	Rino.K		kanako.t	Yuumi.G	Rino.K	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist		Basic			Waist	Hip&Leg	Release&Strength	
Yuumi.G		kanako.t			Yuumi.G	Rino.K	Sena.K	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Basic						Body Balance	Back&Arm	
kanako.t						kanako.t	Rino.K	
						17:30 ~ 18:30		
						Back&Arm		
						Rino.K		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Pre Basic	Body Balance	Waist	Stretch&Conditioning			
		Rino.K	kanako.t	Yuumi.G	Sena.K			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Pilates Cardio	Waist	Pre Basic	Basic			
		Sena.K	Yuumi.G	Rino.K	kanako.t			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip&Leg	Release&Strength	Waist	jump to burn			
		Rino.K	kanako.t	Yuumi.G	Sena.K			

pilatesK 表参道店		【 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	
	Waist	Stretch&Conditioning		Basic	Back&Arm	Hip&Leg		
	Yuumi.G	Sena.K		Sena.K	Rino.K	kanako.t		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back&Arm	Basic		Waist	jump to burn	Stretch&Conditioning		
	Rino.K	kanako.t		Yuumi.G	Sena.K	Sena.K		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Cardio			Body Balance	Pre Basic	Basic		
	Nagisa.T			Sena.K	Rino.K	kanako.t		
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Waist	Pilates Cardio		
					Yuumi.G	Sena.K		
					17:30 ~ 18:30			
					Release&Strength			
					Sena.K			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Basic	jump to burn	Hip&Leg	Pilates Cardio				
	kanako.t	Sena.K	Rino.K	Sena.K				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Body Balance	Pre Basic	Waist	Hip&Leg				
	Sena.K	Rino.K	Yuumi.G	Rino.K				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Release&Strength	Waist	Pre Basic	Back&Arm				
	kanako.t	Yuumi.G	Rino.K	Rino.K				

・休職可能レッスン
・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週間前までにお申し込みしております。
・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					2026/02/13 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
Pre Basic	Basic		Back&Arm	Waist	Basic		jump to burn
Rino.K	kanako.t		Rino.K	Yuumi.G	Sena.K		Sena.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Release&Strength		Hip&Leg	Body Balance	Waist		Back&Arm
Yuumi.G	kanako.t		Rino.K	meiko	Yuumi.G		Rino.K
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip&Leg			Waist	Pilates Cardio	Release&Strength		Basic
Rino.K			Yuumi.G	meiko	Sena.K		Sena.K
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Pre Basic	Basic	Waist		
			Rino.K	Sena.K	Yuumi.G		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Waist	jump to burn			
			Yuumi.G	Sena.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Waist	Basic					Body Balance
kanako.t	Yuumi.G	kanako.t					kanako.t
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Waist	Hip&Leg	Back&Arm					Waist
Yuumi.G	Rino.K	Rino.K					Yuumi.G
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
Basic	Pre Basic	Pilates Cardio					Pilates Cardio
kanako.t	Rino.K	kanako.t					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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist		Body Balance	Pre Basic	Pilates Cardio		Waist
Yuumi.G		Sena.K	Rino.K	Sena.K		Yuumi.G
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip&Leg		Basic	Waist	Back&Arm		Pilates Cardio
kanako.t		kanako.t	Yuumi.G	Rino.K		kanako.t
		13:30 ~ 14:30	11:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		jump to burn	Release&Strength	Basic		Body Balance
		Sena.K	kanako.t	Sena.K		kanako.t
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Back&Arm	Hip&Leg		
			Rino.K	Rino.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
Pre Basic	Stretch&Conditioning	Hip&Leg				Back&Arm
Rino.K	Sena.K	Rino.K				Rino.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
jump to burn	Waist	Release&Strength				jump to burn
Sena.K	Yuumi.G	kanako.t				Sena.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Back&Arm	Basic	Pre Basic				Pre Basic
Rino.K	Sena.K	Rino.K				Rino.K

・体験可能レッスン
・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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間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。