

pilatesK 表参道店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2024/02/19 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	03/09	
日	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	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	12:30 ~ 13:30	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		Basic			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		kanako.t			Body Balance	Back & Arm			
					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	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	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	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						03/15		03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	03/17	03/18	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	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	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	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	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	21:00 ~ 22:00					
	Release & Strength	Waist	Pre Basic	Back & Arm						
	kanako.t	Yuumi.G	Rino.K	Rino.K						

・休憩可能レッスン

・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 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 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Pre Basic Rino.K	金 Back & Arm Rino.K	土 Waist Yuumi.G	日 Basic Sena.K	月 10:30 ~ 11:30	火 jump to burn Sena.K	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Waist Yuumi.G	Release & Strength kanako.t	12:00 ~ 13:00	Body Balance meiko	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30		Hip & Leg Rino.K		13:30 ~ 14:30	Pilates Cardio meiko	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
				15:00 ~ 16:00	Basic Sena.K	16:30 ~ 17:30	Basic Sena.K	
				17:30 ~ 18:30	Waist Yuumi.G	jump to burn Sena.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Release & Strength kanako.t	Waist Yuumi.G	18:00 ~ 19:00	Basic kanako.t		Body Balance kanako.t	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Waist Yuumi.G	Hip & Leg Rino.K	19:30 ~ 20:30	Back & Arm Rino.K		Waist Yuumi.G	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic kanako.t	Pre Basic Rino.K	21:00 ~ 22:00	Pilates Cardio kanako.t		Pilates Cardio kanako.t	21:00 ~ 22:00

pilatesK 表参道店			【 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 Waist Yuumi.G	金 Body Balance Sena.K	土 Pre Basic Rino.K	日 Pilates Cardio Sena.K	月 10:30 ~ 11:30	火 Waist Yuumi.G	10:30 ~ 11:30	
12:30 ~ 13:30	Hip & Leg kanako.t	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Pilates Cardio kanako.t	12:00 ~ 13:00
		Basic kanako.t	Waist Yuumi.G	Back & Arm Rino.K			Body Balance kanako.t	13:30 ~ 14:30
		jump to burn	Release & Strength kanako.t	Basic Sena.K				
			Sena.K	14:30 ~ 15:30				
				15:00 ~ 16:00	Back & Arm Rino.K	Hip & Leg Rino.K		
				17:30 ~ 18:30	Hip & Leg kanako.t			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pre Basic Rino.K	Stretch & Conditioning Sena.K	Hip & Leg Rino.K			Back & Arm Rino.K	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	jump to burn Sena.K	Waist Yuumi.G	Release & Strength kanako.t			jump to burn Sena.K	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back & Arm Rino.K	Basic Sena.K	Pre Basic Rino.K			Pre Basic Rino.K	21:00 ~ 22:00

・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が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。

・レッスン開始後は、料金は頂戴するものとさせていただきます。キャンセル料金はございません。

※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。