

pilatesK 神保町

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic		Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm		Basic	Back & Arm	
Mana.H		Kalia	Shiori.H	Shiori.H		Mana.H	Mana.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg		Basic	Hip & Leg	Basic		Waist	Basic	
Kalia		Yuri.H	Yuri.H	rina.a		Karin.N	Shiori.H	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Back & Arm	Basic	Hip & Leg		Pilates Barre		
		Kalia	Yuri.H	Shiori.H		Mana.H		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
jump to burn	Basic							
Shiori.H	rina.a							
17:30 ~ 18:30	close	close	close					
Back & Arm								
Shiori.H								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre	Waist	jump to burn			Hip & Leg	Pilates Barre		
Kalia	Mana.H	Shiori.H			Shiori.H	Mana.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			close	close		
jump to burn	Body Balance	Basic					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shiori.H	Kalia	Yuri.H					Release & Strength	Hip & Leg
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Basic				
Shiori.H	Mana.H	Shiori.H	Shiori.H	Mana.H				

pilatesK 神保町

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pilates Barre	Waist	Basic		jump to burn	Body Balance	
	Mana.H	Kalia	Mana.H		Shiori.H	Shiori.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Hip & Leg	jump to burn	Release & Strength		Body Balance	Pre Basic	
	Shiori.H	Shiori.H	Kalia		Kalia	Mana.H	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Pre Basic	Release & Strength	Waist		Basic	Hip & Leg	
	Mana.H	Kalia	Mana.H		Mana.H	Kalia	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
Back & Arm		Body Balance					
Shiori.H		Kalia					
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
Stretch & Conditioning	Release & Strength	Back & Arm					
Kalia	Kalia	Mana.H					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	
Back & Arm	Stretch & Conditioning						18:00 ~ 19:00
Mana.H	Nagi						Waist
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Basic	Waist						jump to burn
Kalia	Kalia						Shiori.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist	Basic	Pre Basic					
Mana.H	Nagi	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週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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24					
金	土	日	月	火	水	木	金					
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kalia	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kalia	10:30 ~ 11:30 Waist Mana.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic rina.a	10:30 ~ 11:30 Waist Shiori.H	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kalia					
12:00 ~ 13:00 Basic rina.a	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuri.H	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kalia		12:00 ~ 13:00 Waist Mana.H	12:30 ~ 13:30 Release & Strength Kalia		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shiori.H					
13:30 ~ 14:30 Waist Kalia	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kalia	14:30 ~ 15:30 Basic Mana.H		13:30 ~ 14:30 Back & Arm rina.a	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kalia				
close	15:00 ~ 16:00 Basic Yuri.H	16:30 ~ 17:30 Release & Strength Kalia		close				close	close	close		
	close	close										
	17:30 ~ 18:30 Waist Kalia											
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mana.H	close	close		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kalia				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mana.H	18:00 ~ 19:00 Body Balance Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Waist Mana.H		
19:30 ~ 20:30 Back & Arm rina.a				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mana.H				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kalia	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mana.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn Shiori.H		
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mana.H				close				close	21:00 ~ 22:00 Release & Strength Kalia	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mana.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Shiori.H	21:00 ~ 22:00 Basic Mana.H

pilatesK 神保町

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kalia	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kalia	close	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Kalia	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mana.H	close		
12:00 ~ 13:00 Basic Shiori.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shiori.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shiori.H	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kalia			
13:30 ~ 14:30 Release & Strength Kalia	14:30 ~ 15:30 Basic Kalia		13:30 ~ 14:30 Basic Kalia	13:30 ~ 14:30 Waist Shiori.H			
15:00 ~ 16:00 jump to burn Shiori.H	16:30 ~ 17:30 Body Balance Shiori.H		close	close		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kalia	
close	close					close	close
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kalia						17:30 ~ 18:30 jump to burn Shiori.H	
close	close		close	18:00 ~ 19:00 Basic rina.a		close	18:00 ~ 19:00 Basic Kalia
				19:30 ~ 20:30 Waist Mana.H			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiori.H
				21:00 ~ 22:00 Back & Arm rina.a			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 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。