

pilatesK 神保町

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/31 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
Basic		Pilates Barre	Basic	Back & Arm		Basic	Waist
mei.o		Kalia	Shiori.H	Shiori.H		karin.N	Shiori.S
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		Hip & Leg	Basic
mei.o		Yuri.H	Yuri.H	未確定		Rinka.T	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		Body Balance	
		Kalia	Yuri.H	Shiori.H		karin.N	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
	jump to burn	Basic					
Shiori.H	未確定						
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	Body Balance	
Kalia	natsuki.s	Shiori.H			Shiori.H	karin.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Body Balance	Basic			Release&Strength	Hip & Leg	
Sazuki	Kalia	Yuri.H	karin.N	Shiori.H			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist	Basic	Hip & Leg			Back & Arm	Basic	
Sazuki	natsuki.s	Shiori.H	Shiori.H	karin.N			

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
	Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm		jump to burn	Body Balance	
	Mao	Shiori.H	Rina.U		Shiori.H	Kalia	
	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	Basic	
	Shiori.H	Shiori.H	Kalia		Kalia	Shiori.H	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Basic	Release&Strength	Back & Arm		Basic	Hip & Leg	
	Mao	Kalia	Rina.U		Kalia	Kalia	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm	Body Balance	Waist		jump to burn			
Shiori.H	Kalia	Shiori.H	Shiori.H	Shiori.H			
close	close	close	close	close	close		
						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
						Stretch & Conditioning	Release&Strength
Kalia	Kalia	Shiori.H	Kalia	Shiori.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm	Release&Strength					Back & Arm	
未確定	Nagisa.T					Rina.U	
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	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	
Waist	Pre Basic					Back & Arm	
未確定	Nagisa.T	Rina.U					

👉：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

2026/03/31 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 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.H	10:30 ~ 11:30 Waist Kalia	close	10:30 ~ 11:30 Basic Shiori.H		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rina.A	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuri.H	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kalia		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rina.A	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 Pilates Barre Kalia	14:30 ~ 15:30 Basic 未確定		13:30 ~ 14:30 jump to burn Shiori.H	close		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kalia		
close	15:00 ~ 16:00 Basic Yuri.H	16:30 ~ 17:30 Release & Strength Kalia		close			close	close	
	close	close							
	17:30 ~ 18:30 Waist Kalia								
18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.h	close	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rina.A			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kalia	18:00 ~ 19:00 Body Balance Shiori.H	18:00 ~ 19:00 Waist Kalia
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.A				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kalia			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiori.H	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 jump to burn Shiori.H
21:00 ~ 22:00 Waist Kaho.h				21:00 ~ 22:00 Release & Strength Kalia			21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiori.H	21:00 ~ 22:00 Basic Kalia

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 Basic Shiori.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		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kalia	close		
close	close		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Shiori.H			17:30 ~ 18:30 jump to burn Shiori.H
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Shiori.H			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mao			18:00 ~ 19:00 Basic Kalia
close			19:30 ~ 20:30 Waist Mao			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiori.H
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rina.A		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kalia			

👉 : 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。