

pilatesK 表参道店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/19 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
Hip&Leg		Basic	Back&Arm	Waist		jump to burn	Pre Basic
Sena.K		kanako.t	Rino.K	sakura.k		Sena.K	Rino.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back&Arm		Shape up waist	Waist	Basic		Waist	Stretch&Conditioning
Rino.K		Sena.K	sakura.k	kanako.t		sakura.k	Sena.K
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Body Balance	Pilates Cardio	jump to burn		Basic	
		kanako.t	kanako.t	Sena.K		Sena.K	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Pre Basic	Release&Strength				
		Rino.K	kanako.t				
			17:30 ~ 18:30				
			Hip&Leg				
			kanako.t				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Waist	Back&Arm			Waist	Body Balance	
kanako.t	sakura.k	Rino.K			sakura.k	kanako.t	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic	Shape up waist	Hip&Leg			Back&Arm	Waist	
Rino.K	Sena.K	Rino.K			Rino.K	sakura.k	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Basic	Waist			Hip&Leg	Release&Strength	
kanako.t	Sena.K	sakura.k			Rino.K	kanako.t	

pilatesK 表参道店

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

・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

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

pilatesK 表参道店

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

・休職可能レッスン
 ・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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは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引回し制限されます。