

pilatesK 表参道店		【 04/01 ~ 04/08 】		スケジュール		2026/03/27 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	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	

・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週間前まで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、翌月の予約可能枠が1回に制限されます。

pilatesK 表参道店		【 04/17 ~ 04/24 】		スケジュール		2026/03/27 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Back&Arm	Shape up waist		Hip&Leg	jump to burn		Pre Basic
Sena.K	Rino.K	Sena.K		未確定	Sena.K		Rino.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Release&Strength	jump to burn	Pre Basic		Body Balance	Basic		Hip&Leg
kanako.t	Sena.K	Rino.K		kanako.t	kanako.t		未確定
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Waist			Waist
Sena.K	未確定	Sena.K		sakura.k			sakura.k
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Pre Basic	Hip&Leg					
	Rino.K	Rino.K					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	sakura.k						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg				Back&Arm	Pilates Cardio	Hip&Leg	Back&Arm
未確定				Rino.K	kanako.t	未確定	Rino.K
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm				Shape up waist	Waist	Pre Basic	Release&Strength
Rino.K				Sena.K	Rino.K	Rino.K	kanako.t
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist				Pre Basic	Back&Arm	Waist	Body Balance
sakura.k				Rino.K	Rino.K	sakura.k	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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Hip&Leg	Pre Basic		Waist	Shape up waist	
未確定	Rino.K		sakura.k	Sena.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Back&Arm		Release&Strength	Hip&Leg	
kanako.t	Rino.K		Sena.K	未確定	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Shape up waist	Hip&Leg		Hip&Leg	Basic	
Sena.K	未確定		未確定	kanako.t	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	
Waist	Waist			jump to burn	
sakura.k	sakura.k			Sena.K	
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
Basic				Pilates Cardio	
Sena.K				kanako.t	
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
			Pre Basic		Shape up waist
			Rino.K		Sena.K
			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
			jump to burn		Body Balance
			Sena.K		kanako.t
			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
			Back&Arm		Pre Basic
			Rino.K		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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1週間前迄に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。