

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
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		Waist	Basic	Hip & Leg		Waist	jump to burn	
Mimi.Y		Shiori.H	Mimi.Y	Shiori.H		Shiori.H	Shiori.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	
Shape up waist		Basic	Body Balance	Pre Basic		Body Balance	Waist	
Mana.H		Mana.H	AKIHO.B	Rinka.T		Shiori.H	AKIHO.B	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Pilates Barre	Basic	Back & Arm		Pre Basic		
		Mana.H	Mimi.Y	Shiori.H		Rinka.T		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		Pilates Cardio		
	Waist	Pilates Cardio	AKIHO.B	Rinka.T				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	AKIHO.B	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
jump to burn	Basic	Hip & Leg	close	close	jump to burn	Basic		
Shiori.H	Mimi.Y	AKIHO.B			Rinka.T	Mimi.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Shape up waist	Pre Basic			close	close	Hip & Leg	Pilates Cardio
AKIHO.B	Mana.H	Rinka.T					AKIHO.B	Rinka.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Back & Arm	Body Balance	Basic	Pilates Barre				
Shiori.H	Mana.H	AKIHO.B	AKIHO.B	Mana.H				

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16					
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	Hip & Leg	Shape up waist		Body Balance	Shape up waist						
	Mana.H	AKIHO.B	Mana.H		AKIHO.B	Mana.H						
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
	Back & Arm	Basic	Body Balance		Pilates Barre	Basic						
	Shiori.H	Mimi.Y	AKIHO.B		Mana.H	AKIHO.B						
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
	Shape up waist	Waist	Basic		Hip & Leg	Hip & Leg						
	Mana.H	AKIHO.B	Mimi.Y		AKIHO.B	AKIHO.B						
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close		close				
Basic	Pilates Barre	Basic	Pilates Barre									
Mimi.Y	Mana.H	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30									
Body Balance	Body Balance	AKIHO.B	AKIHO.B									
AKIHO.B	AKIHO.B	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00									
Body Balance	Pre Basic	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Shiori.H	Rinka.T					Pre Basic	jump to burn	Back & Arm				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Basic					close	close	close	close	Pilates Cardio	Basic	Body Balance
Shiori.H	Mimi.Y									Rinka.T	Mimi.Y	AKIHO.B
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00		
Basic	Waist	Basic	Back & Arm	Shape up waist								
Mimi.Y	Rinka.T	Mimi.Y	Shiori.H	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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24					
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					
Basic	Pilates Cardio	Back & Arm		Waist	Basic		Hip & Leg					
Mimi.Y	Rinka.T	Rinka.T		Shiori.H	Mimi.Y		AKIHO.B					
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00					
jump to burn	Basic	Basic		Basic	Pilates Cardio		Pilates Barre					
Shiori.H	Mimi.Y	Mimi.Y		Mimi.Y	Rinka.T		Mana.H					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30					
Waist	Body Balance	Shape up waist		jump to burn	close		Basic					
Shiori.H	AKIHO.B	Rinka.T		Shiori.H	close		Mana.H					
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close			
	Pre Basic	Basic										
	Rinka.T	Mimi.Y										
17:30 ~ 18:30	close											
jump to burn	close											
Shiori.H	close											
18:00 ~ 19:00	close	close								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg			Back & Arm			Hip & Leg				Pilates Cardio	Pre Basic	
AKIHO.B			Mana.H			Shiori.H				Rinka.T	Rinka.T	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre			Body Balance			Pilates Barre				Shape up waist	Back & Arm	
Mana.H			AKIHO.B			Mana.H				Mana.H	Shiori.H	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic			Pilates Barre			Waist				Pre Basic	jump to burn	
AKIHO.B			Mana.H			AKIHO.B				Rinka.T	Rinka.T	

pilatesK 神保町

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31				
土	日	月	火	水	木	金				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30				
Basic	Body Balance		Shape up waist	Hip & Leg		Waist				
Mimi.Y	Shiori.H		Mana.H	AKIHO.B		Mana.H				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00				
Hip & Leg	Shape up waist		Body Balance	Pilates Barre		Basic				
AKIHO.B	Mana.H		AKIHO.B	Mana.H		AKIHO.B				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				
jump to burn	Back & Arm		Back & Arm	close		Shape up waist				
Shiori.H	Mana.H		Mana.H	close		Mana.H				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close		
Basic	jump to burn									
Mimi.Y	Shiori.H									
17:30 ~ 18:30	close									
Waist	close									
AKIHO.B	close									
close	close								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic			Waist				Body Balance	Pilates Barre
		Mimi.Y			Shiori.H				Shiori.H	Shiori.H
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Basic	Hip & Leg			Basic					
Rinka.T	Mimi.Y	Shiori.H			Mimi.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Basic	Back & Arm	Basic			jump to burn					
Mimi.Y	Shiori.H	Mimi.Y			Shiori.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。