

PILANDES & Zen BodyChance Studio & Online 2026

BodyChance 2026		Version: as of 2026-07-27										Ver. 07/27/26																									
7月				01 水	02 木	03 金	04 土	05 日	06 月	07 火	08 水	09 木	10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金			
	東京 午前			PLD Jeremy						PLD Jeremy	PLD-T Jeremy						PLD Jeremy	PLD-T Jeremy						PLD Jeremy	PLD-T Jeremy					PLD-T Jeremy							
	東京 午後							ZBS Jeremy							ZBS Jeremy							ZBS Jeremy							ZBS Yasuhiro								
	東京 夜					PLD-T ジェレミー																															
	大阪 午前													PLD-T ジェレミー														PLD-T ジェレミー									
	大阪 午後						ZBS USK							ZBS Mami					ZBS USK									ZBS Jeremy									
	大阪 夜											PLD-T ジェレミー														PLD-T ジェレミー											
	備考・通訳																																				
8月							01 土	02 日	03 月	04 火	05 水	06 木	07 金	08 土	09 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月
	東京 午前																																				
	東京 午後							ZBS Yasuhiro							ZBS Naho							ZBS Sachiko							ZBS Yasuhiro								
	東京 夜																																				
	大阪 午前																																				
	大阪 午後							ZBS Mami							ZBS USK						ZBS Mami								ZBS USK								
	大阪 夜																																				
備考・通訳																																					
9月				01 火	02 水	03 木	04 金	05 土	06 日	07 月	08 火	09 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水				
	東京 午前																																				
	東京 午後								ZBS-T Jeremy							ZBS-T Jeremy							ZBS Yasuhiro							ZBS-T Jeremy							
	東京 夜						PLD-T ジェレミー																														
	大阪 午前																																				
	大阪 午後														ZBS USK							ZBS Jeremy	PLD-T Jeremy					ZBS Mami									
	大阪 夜																					PLD-T ジェレミー															
備考・通訳																																					
10月					01 木	02 金	03 土	04 日	05 月	06 火	07 水	08 木	09 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土		
	東京 午前																																				
	東京 午後								ZBS Jeremy						ZBS-T Jeremy								ZBS Naho							ZBS Yasuhiro							
	東京 夜						PLD-T ジェレミー																														
	大阪 午前														ZBS-T Jeremy																						
	大阪 午後														ZBS Jeremy														ZBS Mami								
	大阪 夜																																				
備考・通訳																																					
11月								01 日	02 月	03 火	04 水	05 木	06 金	07 土	08 日	09 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月
	東京 午前																																				
	東京 午後																																				
	東京 夜																																			PLD-T ジェレミー	
	大阪 午前																																				
	大阪 午後														ZBS USK							ZBS Jeremy	PLD-T Jeremy					ZBS Mami						ZBS USK			
	大阪 夜																																				
備考・通訳																																					
12月				01 火	02 水	03 木	04 金	05 土	06 日	07 月	08 火	09 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木			
	東京 午前																																				
	東京 午後																																				
	東京 夜																																				
	大阪 午前																																				
	大阪 午後																																				
	大阪 夜																																				
備考・通訳																	</																				

クラス時間 / Session times				
	コード	会場	時間	内容
東京	PLD	目黒	08:30～11:00	PILANDESマット
東京	PLD-T	目黒	08:30～11:00	PILANDESマット
東京	ZBS-T	目黒	14:00～16:30	zen BodyChance
東京	PLD-T	高田馬場	18:00～20:00	PILANDESトライアル
大阪	PLD	本町スタジオ	08:30～15:00	PILANDES＝日集中
大阪	ZBS-T	本町スタジオ	09:30～12:00	zen BodyChance
大阪	PLD-T	本町スタジオ	13:00～15:00	PILANDESトライアル
大阪	ZBS-T	本町スタジオ	14:30～17:30	zen BodyChance
大阪	PLD-T	心斎橋スタジオ	18:30～20:00	PILANDESトライアル

-T ... 体験参加を受け付けています / open to trial guests