

pilates K 銀座店

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/10/14

更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist	Basic		Pilates Cardio	Basic		Waist	Back & Arm
sena	kanako		sena	kanako		rino	rino
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Stretch & Conditioning		Body Balance	Basic
kanako	rino		rino	luuna		sena	luuna
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Hip & Leg		Basic			Back & Arm	Pilates Cardio
sena	kanako		sena			rino	sena
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Back & Arm	Waist						Stretch & Conditioning
kanako	rino						luuna
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
Basic							Waist
sena							rino
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Hip & Leg	Waist	Basic	Waist	
			kanako	rino	luuna	luuna	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Back & Arm	Basic	Back & Arm	Pilates Cardio	
			rino	luuna	rino	sena	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic	
			kanako	rino	luuna	luuna	

pilates K 銀座店

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/10/14

更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg		Waist	Back & Arm		Basic	Pilates Cardio	Waist
kanako		luuna	rino		luuna	sena	rino
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Hip & Leg	Pilates Cardio		Waist	Back & Arm	Body Balance
sena		kanako	sena		rino	kanako	sena
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Body Balance		Stretch & Conditioning			Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm
sena		luuna			luuna	luuna	rino
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm						Waist	Basic
kanako						sena	sena
						17:30 ~ 18:30	
						Hip & Leg	
						kanako	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Back & Arm	Basic	Body Balance	Basic		
		rino	luuna	sena	kanako		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Basic	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		
		kanako	kanako	luuna	kanako		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Pilates Cardio		
		rino	luuna	kanako	sena		

🟢：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時間前を切つての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。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 rino	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 kanako		10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 rino	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 luuna	10:30 ~ 11:30 Body Balance kanako	
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌱 luuna	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 luuna		12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 sena	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 rino	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 rino	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 rino				13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌱 luuna	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 kanako	
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌱 kanako	16:30 ~ 17:30 Waist 🌱 rino	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 rino		
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 sena	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 rino	18:00 ~ 19:00 Body Balance kanako	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 luuna			
	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 luuna	19:30 ~ 20:30 Body Balance sena	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 luuna	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 luuna			
	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio sena	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 rino	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 sena	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 rino			

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio sena		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 sena	10:30 ~ 11:30 Body Balance kanako	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌱 luuna
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio sena	12:30 ~ 13:30 Body Balance kanako		12:00 ~ 13:00 Body Balance kanako	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 rino	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 kanako
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌱 luuna			13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 sena	13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 luuna	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌱 rino
				15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 kanako	16:30 ~ 17:30 Body Balance kanako
				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🌱 luuna	
18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 rino	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 luuna	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 kanako	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 kanako		
19:30 ~ 20:30 Body Balance sena	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 rino	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio sena	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌱 luuna		
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 rino	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 luuna	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 kanako	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 luuna		

🌱 : 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時間前を切つての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。