

pilates K 銀座店		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		11/16	更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg non.k	10:00 ~ 11:00 jump to burn Haruka.M	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Sakura	10:00 ~ 11:00 Waist spXmas Riri	10:00 ~ 11:00 Back & Arm non.k	10:00 ~ 11:00 Release&Strength non.k
		11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Sakura	11:30 ~ 12:30 Waist spXmas aiko.k	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning Sakura	11:30 ~ 12:30 jump to burn non.k	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Sakura	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg non.k
		13:00 ~ 14:00 Basic non.k	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Haruka.M	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Yume	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Riri	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg non.k	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Nagisa.T
		14:30 ~ 15:30 Reset Flow Kanami	14:30 ~ 15:30 Body Balance aiko.k	14:30 ~ 15:30 Back & Arm aiko.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre aiko.k	14:30 ~ 15:30 Basic Haruka.M	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Sakura
		close	close	close	16:00 ~ 17:00 Hip & Leg non.k	16:00 ~ 17:00 Pilates Barre Sakura	close
					17:30 ~ 18:30 Basic aiko.k	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Haruka.M	
					18:00 ~ 19:00 Leg Lines Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Riri	
					19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Sakura	19:30 ~ 20:30 Basic aiko.k	
		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Riri	21:00 ~ 22:00 Basic Riri			21:00 ~ 22:00 Basic Sakura
		18:00 ~ 19:00 Leg Lines Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Riri	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yume	19:00 ~ 20:00 Release&Strength non.k	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Sakura	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Sakura
		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Sakura	19:30 ~ 20:30 Basic aiko.k	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas aiko.k			19:30 ~ 20:30 jump to burn non.k
		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Riri	21:00 ~ 22:00 Basic Riri			21:00 ~ 22:00 Basic Sakura
		18:00 ~ 19:00 Leg Lines Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Riri	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yume	19:00 ~ 20:00 Release&Strength non.k	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Sakura	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Sakura
		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Sakura	19:30 ~ 20:30 Basic aiko.k	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas aiko.k			19:30 ~ 20:30 jump to burn non.k
		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Riri	21:00 ~ 22:00 Basic Riri			21:00 ~ 22:00 Basic Sakura
		18:00 ~ 19:00 Leg Lines Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Riri	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yume	19:00 ~ 20:00 Release&Strength non.k	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Sakura	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Sakura
		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Sakura	19:30 ~ 20:30 Basic aiko.k	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas aiko.k			19:30 ~ 20:30 jump to burn non.k
		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Riri	21:00 ~ 22:00 Basic Riri			21:00 ~ 22:00 Basic Sakura
		18:00 ~ 19:00 Leg Lines Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Riri	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yume	19:00 ~ 20:00 Release&Strength non.k	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Sakura	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Sakura
		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Sakura	19:30 ~ 20:30 Basic aiko.k	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas aiko.k			19:30 ~ 20:30 jump to burn non.k
		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Riri	21:00 ~ 22:00 Basic Riri			21:00 ~ 22:00 Basic Sakura

pilates K 銀座店		【		12/09		～		12/16		】		スケジュール		11/15		更新	
12/09		12/10		12/11		12/12		12/13		12/14		12/15		12/16			
火		水		木		金		土		日		月		火			
10:00 ～ 11:00		10:00 ～ 11:00		10:00 ～ 11:00		10:00 ～ 11:00		10:00 ～ 11:00		10:00 ～ 11:00		10:00 ～ 11:00		10:00 ～ 11:00			
Basic		Pilates Cardio		Back&Spine		Hip&Leg		Pilates Cardio		Hip Punch		Leg Lines		Body Balance			
aiko.k		Riri		Haruka.M		non.k		kalia		Riri		Riri		Riri			
11:30 ～ 12:30		11:30 ～ 12:30		11:30 ～ 12:30		11:30 ～ 12:30		11:30 ～ 12:30		11:30 ～ 12:30		11:30 ～ 12:30		11:30 ～ 12:30			
Stretch&Conditioning		Release&Strength		Basic		Pilates Workout		Basic		Pilates Barre		Pilates Cardio		Back&Arm			
Haruka.M		non.k		aiko.k		Riri		Haruka.M		aiko.k		Riri		non.k			
13:00 ～ 14:00		13:00 ～ 14:00		13:00 ～ 14:00		13:00 ～ 14:00		13:00 ～ 14:00		13:00 ～ 14:00		13:00 ～ 14:00		13:00 ～ 14:00			
Pilates Barre		Back&Arm		Body Balance		Reset Flow		Hip&Leg		Pilates Workout		Basic		Release&Strength			
aiko.k		aiko.k		aiko.k		Kanami		kalia		Riri		non.k		Riri			
14:30 ～ 15:30				14:30 ～ 15:30				14:30 ～ 15:30		14:30 ～ 15:30		14:30 ～ 15:30		14:30 ～ 15:30			
jump to burn				Leg Lines				Leg Lines		Shape up waist		Hip&Leg		Back&Spine			
Haruka.M				Haruka.M				Haruka.M		Sakura		non.k		non.k			
close				close				close		close		16:00 ～ 17:00		16:00 ～ 17:00		close	
												Release&Strength		Back&Arm			
		non.k				aiko.k											
								17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30							
								Shape up waist		Basic							
Haruka.M								Haruka.M		Sakura							
18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		19:00 20:00		19:00 20:00		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00			
Body Balance		Back&Spine		Reset Flow		Basic		Back&Spine		Waist spXmas		Pilates Barre		Leg Lines			
Riri		Haruka.M		Sakura		aiko.k		non.k		aiko.k		aiko.k		Haruka.M			
19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30						19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30			
Leg Lines		Shape up waist		Waist spXmas		Back&Arm						Release&Strength		Pilates Workout			
Haruka.M		Sakura		aiko.k		non.k						non.k		Riri			
21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00						21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00			
Hip Punch		Basic		Pilates Cardio		Pilates Barre						Waist spXmas		Stretch&Conditioning			
Riri		Haruka.M		Sakura		aiko.k						aiko.k		Haruka.M			

・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週間前までにお申し込みしております。
 ・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。

pilates K 銀座店

【

12/17

～

12/24

】

スケジュール

11/15

更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Basic	Back&Arm	Back&Spine	Pilates Workout	Pilates Barre	Leg Lines	Release&Strength	Hip&Leg
aiko.k	Haruka.M	Haruka.M	Sakura	aiko.k	Haruka.M	non.k	Sakura
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Shape up waist	Pilates Barre	Basic	Release&Strength	Waist spXmas	jump to burn	Shape up waist	Basic
Sakura	aiko.k	Riri	Riri	Haruka.M	Haruka.M	Sakura	non.k
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Body Balance	Back&Spine	Pilates Barre	Body Balance	Basic	Hip Punch	Basic	Pilates Cardio
aiko.k	Haruka.M	Haruka.M	Sakura	aiko.k	Sakura	non.k	aiko.k
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Reset Flow	Waist spXmas	Leg Lines	Waist spXmas	Power up Control	Animal Stretch	Leg Lines	
Sakura	aiko.k	Riri	aiko.k	Riri	Lin	Sakura	
close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	
			Hip&Leg	Back&Spine			
			Riri	Haruka.M			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Basic	Back&Arm			
aiko.k	aiko.k						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Basic	Hip Punch	Leg Lines	Pilates Workout	Stretch&Conditioning	Power up Control	Waist spXmas
non.k	Riri	Sakura	Riri	Riri	Sakura	Riri	Haruka.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Leg Lines	Shape up waist	Pilates Cardio			Waist spXmas	Back&Spine	Hip Punch
Sakura	Haruka.M	Riri			Haruka.M	non.k	Riri
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm	Power up Control	Reset Flow			Reset Flow	Animal Stretch	jump to burn
non.k	Riri	Sakura			Sakura	Riri	Haruka.M

pilates K 銀座店

【

12/25

～

12/31

】

スケジュール

11/15

更新

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	close
Waist spXmas	Pilates Workout	Basic	Shape up waist	Waist		
Rico	Sakura	Riri	Haruka.M	miho.F		
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		
Back&Arm	Release&Strength	Body Balance	Basic	Release&Strength		
Haruka.M	Sakura	Sakura	non.k	Haruka.M		
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		
Power up Control	Body Balance	Power up Control	Back&Arm	Waist		
Riri	yun	Riri	Haruka.M	miho.F		
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Back&Spine	Basic	Hip Punch	jump to burn	Reset Flow		
Haruka.M	aiko.k	Sakura	non.k	Sakura		
close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		
		Back&Spine	Leg Lines	Shape up waist		
		non.k	Haruka.M	Haruka.M		
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Basic	Pilates Cardio	Pilates Workout		
		Sakura	aiko.k	Sakura		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Pilates Workout	Animal Stretch	Hip&Leg	Body Balance	Back&Arm		
Riri	Lin	non.k	aiko.k	non.k		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close			
Basic	Back&Arm					
aiko.k	aiko.k					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Barre	Back&Spine					
aiko.k	yun					

・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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルが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。