

pilatesK 銀座店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2024/01/14 更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Pilates Workout Riri		Hip Punch Riri	Basic aiko.k	Hip&Leg Riri	Release&Strength Sakura	Power up Control Riri	Hip&Leg 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	
Release&Strength Haruka.M		Back&Arm aiko.k	Pilates Workout Riri	Pilates Barre Sakura	Shape up waist Haruka.M	Waist 未定	Reset Flow Sakura	
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	
Advance Riri		Basic Riri	Waist aiko.k	Back&Arm 未定	Back&Spine Sakura	Basic Riri	Animal Stretch 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	
Back&Arm Sakura		Pilates Cardio aiko.k		Stretch&Conditioning Sakura	Basic Haruka.M	Back&Spine 未定	Waist aiko.k	
16:00 ~ 17:00		close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
Back&Spine Haruka.M						Pilates Barre Haruka.M	Shape up waist Sakura	
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Reset Flow Sakura						Hip&Leg 未定	Basic aiko.k	
19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Leg Lines Haruka.M		Hip&Leg 未定	Power up Control Sakura	Basic aiko.k	Pilates Cardio aiko.k	Shape up waist Haruka.M	Leg Lines Riri	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Pilates Barre aiko.k	Back&Spine Haruka.M	Reset Flow Sakura	Stretch&Conditioning Haruka.M			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Back&Arm 未定	Hip&Leg 未定	Waist aiko.k	Pilates Barre aiko.k			

pilatesK 銀座店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
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	
Release&Strength Haruka.M	Pilates Cardio aiko.k	Back&Spine 未定	Back&Arm aiko.k	Pilates Barre aiko.k	Pilates Workout Riri	Back&Arm 未定	Hip Punch 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	
Back&Spine Yume	Hip Punch Riri	Waist aiko.k	Leg Lines Sakura	Pilates Cardio Riri	Release&Strength Haruka.M	Leg Lines Sakura	Back&Arm Satomi.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	
Advance Haruka.M	Waist aiko.k	Reset Flow Sakura	Waist aiko.k	Basic aiko.k	Waist Riri	Hip&Leg 未定	Reset Flow Sakura	
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	14:30 ~ 15:30	
Hip Punch Yume	Leg Lines Riri	Basic 未定	Animal Stretch Sakura	Hip&Leg Riri	Shape up waist Haruka.M	Pilates Barre aiko.k	Basic Satomi.K	
close	close	16:00 ~ 17:00	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
		Pilates Cardio aiko.k			Back&Arm 未定	Power up Control Sakura		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Leg Lines Sakura			Back&Spine Haruka.M	Waist aiko.k		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Hip&Leg Riri	Release&Strength 未定	Pilates Barre aiko.k	Shape up waist Haruka.M	Pilates Workout Sakura	Basic 未定	Reset Flow Sakura	Waist aiko.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre Yume	Back&Arm aiko.k		Hip Punch Sakura	Animal Stretch Riri			Power up Control Riri	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Pilates Workout Riri	Hip&Leg 未定		Advance Haruka.M	Basic Sakura			Pilates Barre aiko.k	

・体験可能レッスン
・クラスの定額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サイトをご覧ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立て下さい。
・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回に削減されます。

pilatesK 銀座店		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/14 更新		
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
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	
Advance	Shape up waist	Back&Arm	Power up Control	Waist	Basic	Animal Stretch	Pilates Cardio	
Riri	Haruka.M	Akane.I	Sakura	Akane.I	Akane.I	Sakura	aiko.k	
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	
Waist	Animal Stretch	Waist	Basic	Pilates Cardio	Release&Strength	Waist	Basic	
Akane.I	Sakura	Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Sakura	aiko.k	Akane.I	
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 Workout	Back&Arm	Basic	Leg Lines	Hip&Leg	Waist	Hip&Leg	Pilates Barre	
Riri	Haruka.M	Akane.I	Sakura	Akane.I	Akane.I	Sakura	aiko.k	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Hip&Leg		Shape up waist	Waist	Basic	Power up Control	Pilates Workout	Waist	
Akane.I		Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Sakura	Riri	Akane.I	
close		close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
					Leg Lines	Shape up waist	Basic	
					Sakura	Haruka.M	aiko.k	
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Back&Arm		Animal Stretch	Hip Punch					
Akane.I	Sakura	Riri						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio	Basic	Pilates Barre	Release&Strength	Pilates Workout	Advance	Pilates Cardio	Shape up waist	
aiko.k	Akane.I	aiko.k	Sakura	Sakura	Haruka.M	aiko.k	Haruka.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Basic	Reset Flow	Back&Spine	Pilates Cardio				Back&Arm	
Akane.I	Sakura	Haruka.M	aiko.k					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					Advance
Back&Arm	Hip&Leg	Pilates Cardio	Hip Punch					
aiko.k	Akane.I	aiko.k	Riri				Haruka.M	

pilatesK 銀座店		【 02/25 ~ 02/28 】		スケジュール
02/25	02/26	02/27	02/28	
水	木	金	土	
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Stretch & Conditioning	Basic	Leg Lines	Back & Arm	
Riri	Akane.I	Haruka.M	Akane.I	
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Back & Arm	Shape up waist	Reset Flow	Hip & Leg	
Haruka.M	Haruka.M	Sakura	Akane.I	
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Hip Punch	Back & Arm	Waist	Pilates Workout	
Riri	Akane.I	Haruka.M	Sakura	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Advance		Power up Control	Release & Strength	
Haruka.M		Sakura	Akane.I	
close		close	16:00 ~ 17:00	
			Basic	
			Sakura	
			17:30 ~ 18:30	
				Hip Punch
		Riri		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
Hip & Leg	Leg Lines	Pilates Workout	Back & Spine	
Akane.I	Sakura	Riri	Sakura	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Leg Lines	Waist	Release & Strength		
Riri	aiko.k	Haruka.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Power up Control	Back & Spine		
Akane.I	Riri	Riri		

・体験可能レッスン
・クラスの更新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サイトをご覧ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前までおキャンセルの場合は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。

