

| pilates K 銀座店                                 |                                               | 【 08/01 ~ 08/08 】                           |       | スケジュール                                        |                                                     | 2025/7/16 更新                                |                                           |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 08/01                                         | 08/02                                         | 08/03                                       | 08/04 | 08/05                                         | 08/06                                               | 08/07                                       | 08/08                                     |
| 金                                             | 土                                             | 日                                           | 月     | 火                                             | 水                                                   | 木                                           | 金                                         |
| 10:00 ~ 11:00<br>Back & Spine<br>Riri         | 10:00 ~ 11:00<br>Back & Arm<br>non.K          | 10:00 ~ 11:00<br>Basic<br>aiko.K            | close | 10:00 ~ 11:00<br>Body Balance<br>Nagisa.T     | 10:00 ~ 11:00<br>Stretch & Conditioning<br>Nozomi.K | 10:00 ~ 11:00<br>Pilates Barre<br>Nozomi.K  | 10:00 ~ 11:00<br>Hip & Leg<br>Riri        |
| 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>Nozomi.K            | 11:30 ~ 12:30<br>Power up Control<br>Nagisa.T | 11:30 ~ 12:30<br>Release & Strength<br>Riri |       | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>aiko.K              | 11:30 ~ 12:30<br>Hip Punch<br>Nagisa.T              | 11:30 ~ 12:30<br>Release & Strength<br>Riri | 11:30 ~ 12:30<br>Pilates Cardio<br>Sakura |
| 13:00 ~ 14:00<br>Hip Punch<br>Riri            | 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>non.K               | 13:00 ~ 14:00<br>Waist<br>aiko.K            |       | 13:00 ~ 14:00<br>Power up Control<br>Nagisa.T | 13:00 ~ 14:00<br>Shape up waist<br>Nozomi.K         | 13:00 ~ 14:00<br>Hip & Leg<br>Nozomi.K      | 13:00 ~ 14:00<br>Pilates Workout<br>Riri  |
| 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Nozomi.K        | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>aiko.K              | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Barre<br>Nozomi.K  |       | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>aiko.K              |                                                     | 14:30 ~ 15:30<br>Power up Control<br>Riri   | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Spine<br>Sakura   |
|                                               | 16:00 ~ 17:00<br>Body Balance<br>Nagisa.T     | 16:00 ~ 17:00<br>Pilates Workout<br>Riri    |       |                                               |                                                     |                                             |                                           |
|                                               | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>aiko.K              | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>Nozomi.K |       |                                               |                                                     |                                             |                                           |
| 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Sakura     | 19:00 ~ 20:00<br>Reset Flow<br>Sakura         | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Spine<br>Riri       |       | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Nozomi.K    | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>aiko.K                    | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>non.K        | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>aiko.K          |
| 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>non.K          |                                               |                                             |       | 19:30 ~ 20:30<br>Advance<br>Sakura            | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>non.K                | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>aiko.K            | 19:30 ~ 20:30<br>Hip Punch<br>Riri        |
| 21:00 ~ 22:00<br>Release & Strength<br>Sakura |                                               |                                             |       | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Nozomi.K     | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Workout<br>Sakura          | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>non.K             | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>aiko.K          |

| pilates K 銀座店                              |                                                   | 【 08/09 ~ 08/16 】                             |                                                   | スケジュール                                      |                                              | 2025/7/15 更新                                |                                            |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 08/09                                      | 08/10                                             | 08/11                                         | 08/12                                             | 08/13                                       | 08/14                                        | 08/15                                       | 08/16                                      |
| 土                                          | 日                                                 | 月                                             | 火                                                 | 水                                           | 木                                            | 金                                           | 土                                          |
| 10:00 ~ 11:00<br>Waist<br>aiko.K           | 10:00 ~ 11:00<br>Body Balance<br>Riri             | 10:00 ~ 11:00<br>Advance<br>Sakura            | 10:00 ~ 11:00<br>Basic<br>non.K                   | 10:00 ~ 11:00<br>jump to burn<br>Nozomi.K   | 10:00 ~ 11:00<br>Waist<br>aiko.K             | 10:00 ~ 11:00<br>Basic<br>non.K             | 10:00 ~ 11:00<br>jump to burn<br>Nozomi.K  |
| 11:30 ~ 12:30<br>Back & Arm<br>non.K       | 11:30 ~ 12:30<br>Hip Punch<br>Sakura              | 11:30 ~ 12:30<br>Waist<br>aiko.K              | 11:30 ~ 12:30<br>Back & Spine<br>Sakura           | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>aiko.K            | 11:30 ~ 12:30<br>Advance<br>Sakura           | 11:30 ~ 12:30<br>Shape up waist<br>Nagisa.T | 11:30 ~ 12:30<br>Body Balance<br>Sakura    |
| 13:00 ~ 14:00<br>Waist<br>aiko.K           | 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>non.K                   | 13:00 ~ 14:00<br>Reset Flow<br>Sakura         | 13:00 ~ 14:00<br>Back & Arm<br>non.K              | 13:00 ~ 14:00<br>Pilates Barre<br>Nozomi.K  | 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>aiko.K             | 13:00 ~ 14:00<br>Back & Arm<br>non.K        | 13:00 ~ 14:00<br>Pilates Barre<br>Nozomi.K |
| 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Nozomi.K     | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Workout<br>Riri          | 14:30 ~ 15:30<br>Power up Control<br>Nagisa.T | 14:30 ~ 15:30<br>Hip Punch<br>Sakura              | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>aiko.K            | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Spine<br>Sakura      | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Cardio<br>Nagisa.T | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Cardio<br>Sakura  |
| 16:00 ~ 17:00<br>Power up Control<br>Riri  | 16:00 ~ 17:00<br>Stretch & Conditioning<br>Sakura | 16:00 ~ 17:00<br>Back & Arm<br>non.K          |                                                   |                                             |                                              |                                             | 16:00 ~ 17:00<br>Basic<br>aiko.K           |
| 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Barre<br>Nozomi.K | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>Nozomi.K         | 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>Nagisa.T     |                                                   |                                             |                                              |                                             | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Riri         |
| 19:00 ~ 20:00<br>Animal Stretch<br>Riri    | 19:00 ~ 20:00<br>Reset Flow<br>Sakura             | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>non.K               | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Nozomi.K         | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Nagisa.T | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>non.K              | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Nozomi.K      | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>aiko.K           |
|                                            |                                                   |                                               | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning<br>Sakura | 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>Sakura       | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Workout<br>Nagisa.T | 19:30 ~ 20:30<br>Animal Stretch<br>Riri     |                                            |
|                                            |                                                   |                                               | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Nozomi.K        | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Nagisa.T | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>non.K         | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Nozomi.K   |                                            |

・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。

| pilates K 銀座店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール      |                                           |                                                 |                                                 |                                             |                                            |                                             |                                         | 2025/7/15 | 更新 |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------|----|
| 08/17                                       | 08/18                                     | 08/19                                           | 08/20                                           | 08/21                                       | 08/22                                      | 08/23                                       | 08/24                                   |           |    |
| 日                                           | 月                                         | 火                                               | 水                                               | 木                                           | 金                                          | 土                                           | 日                                       |           |    |
| 10:00 ~ 11:00<br>Basic<br>aiko.K            | 10:00 ~ 11:00<br>Waist<br>aiko.K          | 10:00 ~ 11:00<br>Back&Spine<br>Riri             | 10:00 ~ 11:00<br>Pilates Cardio<br>Sakura       | 10:00 ~ 11:00<br>Hip Punch<br>Sakura        | 10:00 ~ 11:00<br>Pilates Barre<br>Nozomi.K | 10:00 ~ 11:00<br>Hip&Leg<br>Nozomi.K        | 10:00 ~ 11:00<br>Back&Arm<br>non.K      |           |    |
| 11:30 ~ 12:30<br>Shape up waist<br>Nozomi.K | 11:30 ~ 12:30<br>Pilates Workout<br>Riri  | 11:30 ~ 12:30<br>Shape up waist<br>Nozomi.K     | 11:30 ~ 12:30<br>Stretch&Conditioning<br>Sakura | 11:30 ~ 12:30<br>Hip&Leg<br>Nozomi.K        | 11:30 ~ 12:30<br>Back&Spine<br>Riri        | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>non.K             | 11:30 ~ 12:30<br>Animal Stretch<br>Riri |           |    |
| 13:00 ~ 14:00<br>Waist<br>aiko.K            | 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>aiko.K          | 13:00 ~ 14:00<br>Body Balance<br>Riri           | 13:00 ~ 14:00<br>Back&Arm<br>non.K              | 13:00 ~ 14:00<br>Reset Flow<br>Sakura       | 13:00 ~ 14:00<br>jump to burn<br>Nozomi.K  | 13:00 ~ 14:00<br>Shape up waist<br>Nozomi.K | 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>aiko.K        |           |    |
| 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Barre<br>Nozomi.K  | 14:30 ~ 15:30<br>Release&Strength<br>Riri | 14:30 ~ 15:30<br>Hip&Leg<br>Nozomi.K            | 14:30 ~ 15:30<br>Animal Stretch<br>Sakura       | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Barre<br>Nozomi.K  | 14:30 ~ 15:30<br>Animal Stretch<br>Riri    | 14:30 ~ 15:30<br>Back&Arm<br>non.K          | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Cardio<br>Riri |           |    |
| 16:00 ~ 17:00<br>Back&Arm<br>kano.k         |                                           |                                                 |                                                 |                                             |                                            | 16:00 ~ 17:00<br>Pilates Workout<br>Riri    | 16:00 ~ 17:00<br>Basic<br>non.K         |           |    |
| 17:30 ~ 18:30<br>Advance<br>Riri            |                                           |                                                 |                                                 |                                             |                                            | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>non.K             | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>aiko.K        |           |    |
| 19:00 ~ 20:00<br>Back&Arm<br>kano.k         | 18:00 ~ 19:00<br>Animal Stretch<br>Sakura | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>non.K              | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>aiko.K                | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>aiko.K            | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>non.K            | 19:00 ~ 20:00<br>Back&Spine<br>Riri         | 19:00 ~ 20:00<br>Body Balance<br>Riri   |           |    |
|                                             | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>non.K        | 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>Sakura           | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>non.K              | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Nozomi.K | 19:30 ~ 20:30<br>Power up Control<br>Riri  |                                             |                                         |           |    |
|                                             | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Sakura   | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch&Conditioning<br>Sakura | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>aiko.K                | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>aiko.K            | 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm<br>non.K         |                                             |                                         |           |    |

| pilates K 銀座店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール      |                                            |                                           |                                            |                                                 |                                             |                                           |  | 2025/7/15 | 更新 |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|--|-----------|----|
| 08/25                                       | 08/26                                      | 08/27                                     | 08/28                                      | 08/29                                           | 08/30                                       | 08/31                                     |  |           |    |
| 月                                           | 火                                          | 水                                         | 木                                          | 金                                               | 土                                           | 日                                         |  |           |    |
| 10:00 ~ 11:00<br>Basic<br>non.K             | 10:00 ~ 11:00<br>Pilates Workout<br>J.     | 10:00 ~ 11:00<br>Body Balance<br>Sakura   | 10:00 ~ 11:00<br>Waist<br>aiko.K           | 10:00 ~ 11:00<br>Reset Flow<br>Sakura           | 10:00 ~ 11:00<br>Hip Punch<br>Naco          | 10:00 ~ 11:00<br>Hip&Leg<br>Sazuki        |  |           |    |
| 11:30 ~ 12:30<br>Waist<br>aiko.K            | 11:30 ~ 12:30<br>Hip&Leg<br>J.             | 11:30 ~ 12:30<br>jump to burn<br>Nozomi.K | 11:30 ~ 12:30<br>Body Balance<br>Riri      | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>non.K                 | 11:30 ~ 12:30<br>Pilates Barre<br>Nozomi.K  | 11:30 ~ 12:30<br>Back&Arm<br>Himeno.s     |  |           |    |
| 13:00 ~ 14:00<br>Back&Arm<br>non.K          | 13:00 ~ 14:00<br>Hip Punch<br>Riri         | 13:00 ~ 14:00<br>Animal Stretch<br>Sakura | 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>aiko.K           | 13:00 ~ 14:00<br>Stretch&Conditioning<br>Sakura | 13:00 ~ 14:00<br>Waist<br>aiko.K            | 13:00 ~ 14:00<br>Pilates Cardio<br>Sakura |  |           |    |
| 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>aiko.K            | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>aiko.K           |                                           | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Cardio<br>Riri    | 14:30 ~ 15:30<br>Back&Arm<br>non.K              | 14:30 ~ 15:30<br>Back&Spine<br>Sazuki       | 14:30 ~ 15:30<br>Advance<br>Riri          |  |           |    |
|                                             |                                            |                                           |                                            |                                                 | 16:00 ~ 17:00<br>Shape up waist<br>Nozomi.K | 16:00 ~ 17:00<br>Basic<br>non.K           |  |           |    |
|                                             |                                            |                                           |                                            |                                                 | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>aiko.K            | 17:30 ~ 18:30<br>Reset Flow<br>Sakura     |  |           |    |
| 18:00 ~ 19:00<br>Advance<br>Sakura          | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Nozomi.K  | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>aiko.K          | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>Kalia | 18:00 ~ 19:00<br>Hip&Leg<br>Nozomi.K            | 19:00 ~ 20:00<br>Pilates Workout<br>Sakura  | 19:00 ~ 20:00<br>Body Balance<br>Riri     |  |           |    |
| 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>non.K          | 19:30 ~ 20:30<br>Hip&Leg<br>Riri           | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>non.K        | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>non.K            | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Spine<br>Sakura           |                                             |                                           |  |           |    |
| 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Sakura | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Nozomi.K | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>aiko.K          | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Workout<br>Kalia  | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Nozomi.K       |                                             |                                           |  |           |    |

・体験可能レッスン  
・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日前前まで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。