

pilatesK 銀座店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2025/12/27 更新		
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
		Back & Spine			Basic 🌱		Back & Arm 🌱	
		Riri			Sakura		Haruka.M	
		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
		Basic 🌱			Hip & Leg 🌱		Hip Punch	
		aiko.K			Riri		Sakura	
		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
		Hip Punch			Advance		Waist 🌱	
		Riri			Sakura		aiko.K	
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		
		Hip & Leg 🌱			Power up Control		Basic 🌱	
		non.k			Riri		aiko.K	
		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00					
		Body Balance						
		aiko.K						
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:00					
		jump to burn			Sakura			
		non.k			Riri			
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱		Leg Lines	
		aiko.K			aiko.K		Riri	
					Riri		Riri	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Body Balance		Waist 🌱	
					aiko.K		Sakura	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					aiko.K		non.k	
					non.k		aiko.K	

pilatesK 銀座店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
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
Pilates Barre	Pilates Workout	Advance	Back & Arm	Hip Punch	Leg Lines	Pilates Cardio	Basic
Riri	Sakura	Haruka.M	non.k	Riri	Yuuki	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
Basic	Waist	jump to burn	Hip & Leg	Body Balance	Basic	Back & Spine	Back & Arm
non.k	aiko.K	non.k	non.k	aiko.K	non.k	Sakura	aiko.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
Power up Control	Stretch & Conditioning	Body Balance	Reset Flow	Pilates Barre	Back & Spine	Waist	Pilates Cardio
Riri	Sakura	Riri	Sakura	Riri	Yuuki	aiko.K	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
jump to burn	Pilates Barre	Basic	Pilates Workout	Back & Arm	jump to burn	Body Balance	Leg Lines
non.k	aiko.K	non.k	Sakura	aiko.K	non.k	aiko.K	Sakura
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00				
	Hip & Leg	Shape up waist	Basic				
	non.k	Haruka.M	Riri				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
	Reset Flow	Back & Arm	Hip Punch				
	Sakura	non.k	Sakura				
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Basic	Power up Control	Leg Lines	jump to burn	Waist	Advance	Hip & Leg
Haruka.M	non.k	Riri	Riri	Haruka.M	Haruka.M	Haruka.M	Riri
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Spine				Back & Spine	Pilates Cardio	Back & Arm	Body Balance
non.k				Riri	aiko.K	aiko.K	Sakura
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist				Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Basic	Pilates Workout
Haruka.M				Haruka.M	Haruka.M	Haruka.M	Riri

■：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。  
●：予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前にお願いしております。  
※時間外キャンセルは2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 銀座店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/27 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/27	01/24
土	日	月	火	水	木	金	土	火曜日	火曜日
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
jump to burn	Hip & Leg				Pilates Barre	Pilates Cardio	Hip & Leg		
Haruka.M	Riri				aiko.K	aiko.K	non.k		
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		Stretch & Conditioning	Pilates Cardio				11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Basic	Shape up waist		Haruka.M	aiko.K					
Riri	Haruka.M		Waist	Hip Punch					
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		aiko.K	Sakura				13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Back & Spine	Body Balance		13:30 ~ 14:30	Back & Arm				Back & Spine	Back & Arm
Haruka.M	Riri		Sakura	aiko.K					
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00	Shape up waist	Back & Spine			14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg	Pilates Cardio		Haruka.M	Sakura					
non.k	aiko.K		16:30 ~ 17:30	Back & Arm	Basic				
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		aiko.K	aiko.K				16:00 ~ 17:00	
Power up Control	Hip Punch		18:00 ~ 19:00	Pilates Workout	Hip & Leg				
Riri	Riri		18:00 ~ 19:00	Sakura	Sakura				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		19:00 ~ 20:00	Shape up waist	Back & Spine				
Back & Arm	Basic		19:00 ~ 20:00	Haruka.M	Sakura				
non.k	Haruka.M		19:30 ~ 20:30	Body Balance	Hip & Leg				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		21:00 ~ 22:00	Sakura	non.k				
Leg Lines	Pilates Barre		21:00 ~ 22:00	Waist	Pilates Workout				
Riri	aiko.K		21:00 ~ 22:00	Haruka.M	Riri				

pilatesK 銀座店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	土		
日	月	火	水	木	金	土	火曜日		
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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Reset Flow	Back & Spine	Leg Lines	Waist	Pilates Workout	Reset Flow	Hip & Leg			
Sakura	non.k	Riri	Haruka.M	Sakura	Sakura	non.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	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Leg Lines	Hip & Leg	Pilates Barre	Pilates Cardio	Body Balance	Leg Lines	Advance			
Haruka.M	Kalia	Haruka.M	aiko.K	aiko.K	Sakura	Haruka.M			
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	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Basic	Basic	Hip Punch	Back & Spine	Stretch & Conditioning	jump to burn	Basic			
aiko.K	non.k	Yume	Haruka.M	Sakura	non.k	non.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	14:30 ~ 15:30
Advance	Shape up waist	Waist			Basic	Back & Spine	Power up Control		
Haruka.M	Kalia	Haruka.M			aiko.K	non.k	Riri		
16:00 ~ 17:00								16:00 ~ 17:00	
Hip Punch								Leg Lines	
Sakura								Haruka.M	
17:30 ~ 18:30								Waist	
Body Balance								Riri	
aiko.K									
19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Hip & Leg	Body Balance	Hip & Leg	jump to burn	Back & Spine	Basic	Pilates Workout			
Sakura	Riri	Yume	non.k	non.k	aiko.K	Sakura			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Advance	Basic	Shape up waist	Pilates Barre	Pilates Cardio				
	Haruka.M	Haruka.M	Sakura	aiko.K	aiko.K				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Power up Control	Shape up waist	Basic	Hip & Leg	Back & Arm				
	Riri	Sakura	non.k	non.k	non.k				

■ : 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時間前を切っ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。