

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 Back & Spine Riri	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio aiko.K	close	10:00 ~ 11:00 Basic 🌱 Sakura	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 🌱 Haruka.M	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Sakura	
		11:30 ~ 12:30 Basic 🌱 aiko.K	11:30 ~ 12:30 Back & Arm 🌱 non.k		11:30 ~ 12:30 Hip & Leg 🌱 Riri	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Sakura	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Sakura	
		13:00 ~ 14:00 Hip Punch Riri	13:00 ~ 14:00 Advance Haruka.M		13:00 ~ 14:00 Advance Sakura	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Haruka.M	13:00 ~ 14:00 Waist 🌱 aiko.K	
		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌱 non.k	14:30 ~ 15:30 Back & Spine non.k		14:30 ~ 15:30 Power up Control Riri		15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 aiko.K	
		16:00 ~ 17:00 Body Balance aiko.K	16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Sakura					
		17:30 ~ 18:30 jump to burn non.k	17:30 ~ 18:00 Stretch & Conditioning 🌱 Haruka.M					
		19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🌱 aiko.K	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Sakura		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 aiko.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Riri	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Riri	
					19:30 ~ 20:30 Body Balance Riri	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 aiko.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Sakura	
					21:00 ~ 22:00 Pilates Barre aiko.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 non.k	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio 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 Pilates Barre Riri	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Sakura	10:00 ~ 11:00 Advance Haruka.M	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 🌱 non.k	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Riri	10:00 ~ 11:00 Leg Lines Yuuki	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Sakura	10:00 ~ 11:00 Basic 🌱 aiko.K
11:30 ~ 12:30 Basic 🌱 non.k	11:30 ~ 12:30 Waist 🌱 aiko.K	11:30 ~ 12:30 jump to burn non.k	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg 🌱 non.k	11:30 ~ 12:30 Body Balance aiko.K	11:30 ~ 12:30 Basic 🌱 non.k	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Sakura	11:30 ~ 12:30 Back & Arm 🌱 aiko.K
13:00 ~ 14:00 Power up Control Riri	13:00 ~ 14:00 Stretch & Conditioning 🌱 Sakura	13:00 ~ 14:00 Body Balance Riri	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Sakura	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Riri	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Yuuki	13:00 ~ 14:00 Waist 🌱 aiko.K	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Sakura
14:30 ~ 15:30 jump to burn non.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre aiko.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 non.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Sakura	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌱 aiko.K	14:30 ~ 15:30 jump to burn non.k	14:30 ~ 15:30 Body Balance aiko.K	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Sakura
	16:00 ~ 17:00 Hip & Leg 🌱 non.k	16:00 ~ 17:00 Shape up waist Haruka.M	16:00 ~ 17:00 Basic 🌱 Riri				
	17:30 ~ 18:30 Reset Flow Sakura	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 non.k	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Sakura				
18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Haruka.M	19:00 ~ 20:00 Basic 🌱 non.k	19:00 ~ 20:00 Power up Control Riri	19:00 ~ 20:00 Leg Lines Riri	18:00 ~ 19:00 jump to burn Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Advance Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Riri
19:30 ~ 20:30 Back & Spine non.k				19:30 ~ 20:30 Back & Spine Riri	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio aiko.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 aiko.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sakura
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Haruka.M				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌱 Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout 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。
 ・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。

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

pilatesK 銀座店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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	
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	
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	
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						17:30 ~ 18:30	
Body Balance						Waist 🌱	
aiko.K						Riri	
19:00 ~ 20:00	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		
	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		
	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。