

銀座店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月18日更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:00~11:00 Back&Spine Sakura	10:00~11:00 Style up pilates Kanna	close	10:00~11:00 Basic Nagisa.T	10:00~11:00 Advance Sakura	10:00~11:00 Waist cocoro.f	10:00~11:00 Body Balance Nagisa.T	10:00~11:00 Waist cocoro.f	
11:30~12:30 Jump to Burn Kanna	11:30~12:30 Waist cocoro.f		11:30~12:30 Animal Stretch Kanna	11:30~12:30 Back&Arm Nagisa.T	11:30~12:30 Pilates Workout Sakura	11:30~12:30 Pilates Barre Saki	11:30~12:30 Pilates Barre Nagisa.T	
13:00~14:00 Hip&Leg Sakura	13:00~14:00 Pilates Cardio Nagisa.T		13:00~14:00 Shape up Waist Nagisa.T	13:00~14:00 Release&Strength Sakura	13:00~14:00 Basic cocoro.f	13:00~14:00 Hip&Leg Nagisa.T	13:00~14:00 Basic cocoro.f	
14:30~15:30 Pilates Barre Kanna	14:30~15:30 Basic Kanna		14:30~15:30 Stretch & Conditioning Kanna	14:30~15:30 Pilates Cardio Nagisa.T	14:30~15:30 Style up pilates Sakura	14:30~15:30 Power up Control Saki	14:30~15:30 Pilates Workout Sakura	
16:00~17:00 Basic cocoro.f	16:00~17:00 Reset Flow Sazuki						16:00~17:00 Back&Spine Saki	
17:30~18:30 Power up Control Nagisa.T	17:30~18:30 Body Balance Nagisa.T						17:30~18:30 Style up pilates Sakura	
19:00~20:00 Waist cocoro.f	19:00~20:00 Shape up Waist Sazuki			18:00~19:00 Basic cocoro.f	18:00~19:00 Pilates Workout Saki	18:00~19:00 Pilates Barre Kanna	18:00~19:00 Style up pilates Sakura	19:00~20:00 Pilates Barre Saki
				19:30~20:30 Hip Punch Saki	19:30~20:30 Basic cocoro.f	19:30~20:30 Pilates Cardio Nagisa.T	19:30~20:30 Animal Stretch Kanna	
				21:00~22:00 Release&Strength Sakura	21:00~22:00 Hip&Leg Saki	21:00~22:00 Shape up Waist Kanna	21:00~22:00 Basic Sakura	

銀座店【2月9日～2月16日スケジュール】

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:00~11:00 Reset Flow Saki	close	10:00~11:00 Pilates Workout Saki	10:00~11:00 Style up pilates Kanna	10:00~11:00 Stretch & Conditioning Saki	10:00~11:00 Waist cocoro.f	10:00~11:00 Animal Stretch Kanna	10:00~11:00 Pilates Workout Sakura	
11:30~12:30 Basic cocoro.f		11:30~12:30 Release&Strength Sakura	11:30~12:30 Animal Stretch Sakura	11:30~12:30 Shape up Waist Nagisa.T	11:30~12:30 Reset Flow Saki	11:30~12:30 Pilates Barre Sakura	11:30~12:30 Waist cocoro.f	
13:00~14:00 Hip Punch Saki		13:00~14:00 Pilates Barre Saki	13:00~14:00 Shape up Waist Kanna	13:00~14:00 Hip Punch Saki	13:00~14:00 Basic cocoro.f	13:00~14:00 Waist cocoro.f	13:00~14:00 Basic Kanna	
14:30~15:30 Waist cocoro.f		14:30~15:30 Back&Arm Sakura	14:30~15:30 Back&Arm Sakura	14:30~15:30 Basic Nagisa.T	14:30~15:30 Pilates Workout Saki	14:30~15:30 Jump to Burn Kanna	14:30~15:30 Advance Saki	
16:00~17:00 Pilates Cardio Nagisa.T		16:00~17:00 Stretch & Conditioning Kanna	16:00~17:00 Stretch & Conditioning Kanna			16:00~17:00 Back&Arm Sakura	16:00~17:00 Basic cocoro.f	
17:30~18:30 Advance Sakura		17:30~18:30 Hip&Leg Nagisa.T	17:30~18:30 Hip&Leg Nagisa.T			17:30~18:30 Basic cocoro.f	17:30~18:30 Power up Control Kanna	
19:00~20:00 Hip&Leg Nagisa.T		19:00~20:00 Jump to Burn Kanna	18:00~19:00 Jump to Burn Kanna	18:00~19:00 Back&Arm Nagisa.T	18:00~19:00 Release&Strength Sakura	18:00~19:00 Power up Control Kanna	19:00~20:00 Hip Punch Sakura	19:00~20:00 Back&Spine Saki
			19:30~20:30 Reset Flow Saki	19:30~20:30 Basic cocoro.f	19:30~20:30 Basic cocoro.f	19:30~20:30 Body Balance Nagisa.T		
			21:00~22:00 Waist cocoro.f	21:00~22:00 Pilates Workout Sakura	21:00~22:00 Pilates Workout Sakura	21:00~22:00 Pilates Barre Kanna		

・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。

銀座店【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月18日更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00～11:00 Style up pilates Sakura	10:00～11:00 Basic cocoro.f	10:00～11:00 Back&Spine Saki	10:00～11:00 Basic cocoro.f	10:00～11:00 Shape up Waist Nagisa.T	10:00～11:00 Animal Stretch Sakura	close
	11:30～12:30 Waist cocoro.f	11:30～12:30 Reset Flow Saki	11:30～12:30 Hip&Leg Yoko.y	11:30～12:30 Jump to Burn Kanna	11:30～12:30 Basic cocoro.f	11:30～12:30 Stretch & Conditioning Saki	
	13:00～14:00 Hip Punch Sakura	13:00～14:00 Waist cocoro.f	13:00～14:00 Hip Punch Saki	13:00～14:00 Waist cocoro.f	13:00～14:00 Body Balance Nagisa.T	13:00～14:00 Hip Punch Sakura	
	14:30～15:30 Basic cocoro.f	14:30～15:30 Advance Saki	14:30～15:30 Basic Yoko.y	14:30～15:30 Animal Stretch Kanna	14:30～15:30 Waist cocoro.f	14:30～15:30 Pilates Barre Saki	
					16:00～17:00 Power up Control Saki	16:00～17:00 Hip&Leg cocoro.f	
					17:30～18:30 Basic cocoro.f	17:30～18:30 Pilates Workout Saki	
	18:00～19:00 Body Balance Nagisa.T	18:00～19:00 Hip&Leg Yoko.y	18:00～19:00 Back&Arm Nagisa.T	18:00～19:00 Release&Strength Sakura	19:00～20:00 Back&Spine Saki	19:00～20:00 Basic cocoro.f	
	19:30～20:30 Pilates Cardio Saki	19:30～20:30 Shape up Waist Kanna	19:30～20:30 Style up pilates Sakura	19:30～20:30 Basic cocoro.f			
	21:00～22:00 Back&Arm Nagisa.T	21:00～22:00 Pilates Barre Yoko.y	21:00～22:00 Shape up Waist Nagisa.T	21:00～22:00 Pilates Workout Sakura			

銀座店【2月25日～2月28日スケジュール】

02/25	02/26	02/27	02/28
火	水	木	金
10:00～11:00 Pilates Cardio Nagisa.T	10:00～11:00 Jump to Burn Kanna	10:00～11:00 Reset Flow Saki	10:00～11:00 Hip&Leg cocoro.f
11:30～12:30 Style up pilates Kanna	11:30～12:30 Back&Spine Sakura	11:30～12:30 Style up pilates Sakura	11:30～12:30 Pilates Cardio Nagisa.T
13:00～14:00 Back&Arm Nagisa.T	13:00～14:00 Power up Control Kanna	13:00～14:00 Hip&Leg Nagisa.T	13:00～14:00 Basic cocoro.f
14:30～15:30 Shape up Waist Kanna			14:30～15:30 Release&Strength Nagisa.T
18:00～19:00 Animal Stretch Sakura	18:00～19:00 Body Balance Nagisa.T	18:00～19:00 Waist cocoro.f	18:00～19:00 Shape up Waist Saki
19:30～20:30 Release&Strength Nagisa.T	19:30～20:30 Hip&Leg cocoro.f	19:30～20:30 Jump to Burn Kanna	19:30～20:30 Advance Sakura
21:00～22:00 Hip Punch Sakura	21:00～22:00 Reset Flow Saki	21:00～22:00 Hip&Leg cocoro.f	21:00～22:00 Style up pilates Kanna

：体験可能レッスン
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！
 STUDIO INFO
 専用ダイヤル：0570-050-055
 受付時間：9:00-18:00
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）