

銀座店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月15日更新

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

銀座店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:00 Hip&Leg cocoro.f	close	10:00~11:00 Back&Spine Sakura	10:00~11:00 Release&Strength Nagisa.T	10:00~11:00 Pilates Workout Saki	10:00~11:00 Body Balance Sakura	10:00~11:00 Basic Nagisa.T	10:00~11:00 Jump to Burn Sakura
11:30~12:30 Shape up Waist Nagisa.T		11:30~12:30 Pilates Barre Saki	11:30~12:30 Basic Kanna	11:30~12:30 Advance Sakura	11:30~12:30 Hip&Leg cocoro.f	11:30~12:30 Animal Stretch Kanna	11:30~12:30 Pilates Cardio Nagisa.T
13:00~14:00 Advance Sakura		13:00~14:00 Hip Punch Sakura	13:00~14:00 Body Balance Nagisa.T	13:00~14:00 Stretch & Conditioning Saki	13:00~14:00 Hip Punch Sakura	13:00~14:00 Pilates Cardio Nagisa.T	13:00~14:00 Body Balance Sakura
14:30~15:30 Basic cocoro.f		14:30~15:30 Reset Flow Saki	14:30~15:30 Shape up Waist Kanna	14:30~15:30 Animal Stretch Sakura	14:30~15:30 Basic cocoro.f	14:30~15:30 Back&Spine Saki	14:30~15:30 Basic Nagisa.T
16:00~17:00 Back&Spine Sakura		16:00~17:00 Waist Kanna	16:00~17:00 Reset Flow Saki			16:00~17:00 Waist Kanna	16:00~17:00 Reset Flow Saki
17:30~18:30 Back&Arm Nagisa.T		17:30~18:30 Body Balance Nagisa.T	17:30~18:30 Back&Arm Sakura			17:30~18:30 Body Balance Nagisa.T	17:30~18:30 Back&Arm Sakura
		18:00~19:00 Waist Kanna	18:00~19:00 Back&Spine Saki	18:00~19:00 Basic cocoro.f	18:00~19:00 Animal Stretch Kanna	19:00~20:00 Advance Saki	19:00~20:00 Pilates Workout Saki
		19:30~20:30 Stretch & Conditioning Saki	19:30~20:30 Pilates Workout Sakura	19:30~20:30 Jump to Burn Kanna	19:30~20:30 Back&Arm Nagisa.T		
		21:00~22:00 Jump to Burn Kanna	21:00~22:00 Reset Flow Saki	21:00~22:00 Hip&Leg cocoro.f	21:00~22:00 Power up Control 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4回に制限されます。

銀座店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00～11:00 Basic Kanna	10:00～11:00 Waist Saki	10:00～11:00 Hip&Leg cocoro.f	10:00～11:00 Basic cocoro.f	10:00～11:00 Body Balance Nagisa.T	10:00～11:00 Power up Control Saki	close
	11:30～12:30 Hip Punch Sakura	11:30～12:30 Animal Stretch Kanna	11:30～12:30 Shape up Waist Sakura	11:30～12:30 Pilates Barre Kanna	11:30～12:30 Pilates Workout Sakura	11:30～12:30 Basic cocoro.f	
	13:00～14:00 Body Balance Nagisa.T	13:00～14:00 Pilates Cardio Saki	13:00～14:00 Waist Kanna	13:00～14:00 Hip&Leg cocoro.f	13:00～14:00 Hip&Leg Nagisa.T	13:00～14:00 Back&Spine Saki	
		14:30～15:30 Basic Kanna	14:30～15:30 Basic cocoro.f	14:30～15:30 Shape up Waist Kanna	14:30～15:30 Release&Strength Sakura	14:30～15:30 Shape up Waist Nagisa.T	
			16:00～17:00 Stretch & Conditioning Sakura		16:00～17:00 Reset Flow Saki	16:00～17:00 Waist cocoro.f	
			17:30～18:30 Power up Control Kanna		17:30～18:30 Pilates Cardio Nagisa.T	17:30～18:30 Body Balance Nagisa.T	
	18:00～19:00 Reset Flow Saki	18:00～19:00 Hip&Leg cocoro.f	19:00～20:00 Animal Stretch Sakura	18:00～19:00 Pilates Cardio Nagisa.T	19:00～20:00 Hip Punch Saki	19:00～20:00 Hip&Leg cocoro.f	
	19:30～20:30 Waist cocoro.f	19:30～20:30 Shape up Waist Kanna		19:30～20:30 Body Balance Sakura			
	21:00～22:00 Advance Saki	21:00～22:00 Basic cocoro.f		21:00～22:00 Back&Arm Nagisa.T			

銀座店【3月25日～3月28日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:00～11:00 Waist cocoro.f	10:00～11:00 Shape up Waist Kanna	10:00～11:00 Basic cocoro.f	10:00～11:00 Pilates Workout Saki	10:00～11:00 Back&Arm Nagisa.T	10:00～11:00 Stretch & Conditioning cocoro.f	close
11:30～12:30 Advance Saki	11:30～12:30 Stretch & Conditioning cocoro.f	11:30～12:30 Power up Control Saki	11:30～12:30 Animal Stretch Sakura	11:30～12:30 Jump to Burn Kanna	11:30～12:30 Hip Punch Nagisa.T	
13:00～14:00 Basic cocoro.f	13:00～14:00 Pilates Cardio Sakura	13:00～14:00 Waist cocoro.f	13:00～14:00 Back&Spine Saki	13:00～14:00 Body Balance Nagisa.T	13:00～14:00 Hip&Leg cocoro.f	
14:30～15:30 Pilates Barre Saki		14:30～15:30 Back&Spine Saki	14:30～15:30 Pilates Cardio Sakura	14:30～15:30 Hip&Leg cocoro.f	14:30～15:30 Release&Strength Nagisa.T	
				16:00～17:00 Basic Kanna	16:00～17:00 Power up Control Kanna	
				17:30～18:30 Waist cocoro.f	17:30～18:30 Pilates Workout Saki	
18:00～19:00 Pilates Cardio Sakura	18:00～19:00 Basic Saki	18:00～19:00 Shape up Waist Sakura	18:00～19:00 Release&Strength Nagisa.T	19:00～20:00 Pilates Barre Kanna	19:00～20:00 Animal Stretch Kanna	
19:30～20:30 Back&Spine Saki	19:30～20:30 Hip Punch Nagisa.T	19:30～20:30 Hip&Leg Nagisa.T	19:30～20:30 Waist Kanna			
21:00～22:00 Release&Strength Sakura	21:00～22:00 Pilates Workout Saki	21:00～22:00 Body Balance Sakura	21:00～22:00 Hip Punch Nagisa.T			

：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）