

銀座店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年3月15日更新

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

銀座店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00~11:00 Reset Flow Saki	10:00~11:00 Advance Saki	10:00~11:00 Jump to Burn Kanna	10:00~11:00 Basic cocoro.f	10:00~11:00 Back&Arm Nagisa.T	close	10:00~11:00 Stretch & Conditioning cocoro.f	10:00~11:00 Animal Stretch Sakura
11:30~12:30 Back&Arm Sakura	11:30~12:30 Waist Kanna	11:30~12:30 Hip Punch Nagisa.T	11:30~12:30 Release&Strength Sakura	11:30~12:30 Hip Punch Sakura		11:30~12:30 Hip&Leg Nagisa.T	11:30~12:30 Waist Saki
13:00~14:00 Pilates Cardio Saki	13:00~14:00 Back&Spine Saki	13:00~14:00 Basic Kanna	13:00~14:00 Hip&Leg cocoro.f	13:00~14:00 Pilates Cardio Nagisa.T		13:00~14:00 Basic cocoro.f	13:00~14:00 Pilates Workout Sakura
	14:30~15:30 Power up Control Kanna	14:30~15:30 Release&Strength Nagisa.T	14:30~15:30 Pilates Cardio Sakura	14:30~15:30 Pilates Barre Kanna		14:30~15:30 Shape up Waist Nagisa.T	14:30~15:30 Pilates Barre Saki
			16:00~17:00 Jump to Burn Kanna	16:00~17:00 Back&Spine Sakura			
			17:30~18:30 Reset Flow Saki	17:30~18:30 Basic cocoro.f			
18:00~19:00 Pilates Barre Kanna	18:00~19:00 Body Balance Nagisa.T	18:00~19:00 Hip&Leg cocoro.f	19:00~20:00 Waist Kanna	19:00~20:00 Power up Control Kanna		18:00~19:00 Back&Arm Nagisa.T	18:00~19:00 Pilates Cardio Saki
19:30~20:30 Hip Punch Nagisa.T	19:30~20:30 Basic cocoro.f	19:30~20:30 Pilates Workout Sakura				19:30~20:30 Pilates Cardio Sakura	19:30~20:30 Basic cocoro.f
21:00~22:00 Waist cocoro.f	21:00~22:00 Shape up Waist Nagisa.T	21:00~22:00 Stretch & Conditioning cocoro.f				21:00~22:00 Advance Sakura	21:00~22:00 Hip&Leg cocoro.f

・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4回に制限されます。

銀座店【4月17日～24日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	close	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
Basic Saki	Body Balance Sakura	Shape up Waist Nagisa.T	Stretch & Conditioning cocoro.f		Basic Nagisa.T	Back&Arm Nagisa.T	Back&Spine Sakura
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
Reset Flow Saki	Waist cocoro.f	Waist cocoro.f	Hip&Leg cocoro.f		Pilates Workout Eri	Release&Strength Nagisa.T	Hip Punch Nagisa.T
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
Back&Arm Sakura	Jump to Burn Sakura	Release&Strength Nagisa.T	Power up Control Saki		Body Balance Nagisa.T	Power up Control Saki	Jump to Burn 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
Pilates Cardio Sakura	Basic cocoro.f	Basic cocoro.f	Body Balance Nagisa.T		Back&Spine Saki		Back&Arm Nagisa.T
		16:00~17:00	16:00~17:00				
		Back&Arm Nagisa.T	Basic Saki				
		17:30~18:30	17:30~18:30				
		Pilates Workout Saki	Pilates Cardio Nagisa.T				
18:00~19:00	18:00~19:00	19:00~20:00	19:00~20:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	
Waist cocoro.f	Hip&Leg cocoro.f	Back&Spine Saki	Advance Saki	Animal Stretch Sakura	Hip&Leg cocoro.f	Power up Control Saki	
19:30~20:30	19:30~20:30			19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	
Back&Spine Sakura	Hip Punch Nagisa.T			Pilates Barre Saki	Advance Sakura	Waist cocoro.f	
21:00~22:00	21:00~22:00			21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	
Basic cocoro.f	Release&Strength Nagisa.T			Back&Arm Sakura	Jump to Burn cocoro.f	Reset Flow Saki	

銀座店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	close	10:00~11:00	10:00~11:00
Back&Spine Saki	Basic Sakura	Shape up Waist Saki		Back&Arm Nagisa.T	Hip Punch Nagisa.T
11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~12:30	11:30~12:30
Hip&Leg cocoro.f	Animal Stretch Sakura	Hip&Leg Saki		Basic cocoro.f	Waist cocoro.f
13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00
Power up Control Saki	Hip Punch Nagisa.T	Basic cocoro.f		Shape up Waist Nagisa.T	Release&Strength Nagisa.T
	14:30~15:30	14:30~15:30		14:30~15:30	14:30~15:30
	Reset Flow Saki	Hip Punch Nagisa.T		Advance Sakura	Basic cocoro.f
	16:00~17:00	16:00~17:00		16:00~17:00	16:00~17:00
	Back&Arm Nagisa.T	Jump to Burn cocoro.f		Jump to Burn cocoro.f	
	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	
	Hip&Leg Saki	Release&Strength Nagisa.T	Pilates Barre Sakura		
18:00~19:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	18:00~19:00	
Basic Sakura	Body Balance Nagisa.T	Waist cocoro.f	Hip&Leg cocoro.f	Body Balance Sakura	
19:30~20:30				19:30~20:30	
Body Balance Nagisa.T				Pilates Workout Saki	
21:00~22:00				21:00~22:00	
Shape up Waist Sakura				Animal Stretch Sakura	

：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）