

銀座店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月15日更新

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

銀座店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:00～11:00 Back&Arm Nagisa.T	10:00～11:00 Hip Punch Sakura	10:00～11:00 Jump to Burn cocoro.f	close	close	10:00～11:00 Waist cocoro.f	10:00～11:00 Hip Punch Nagisa.T	10:00～11:00 Advance Saki
11:30～12:30 Shape up Waist Kanoka	11:30～12:30 Hip&Leg cocoro.f	11:30～12:30 Animal Stretch Sakura			11:30～12:30 Back&Spine Sakura	11:30～12:30 Basic ayu.S	11:30～12:30 Hip&Leg Nagisa.T
13:00～14:00 Pilates Cardio Nagisa.T	13:00～14:00 Back&Spine Sakura	13:00～14:00 Stretch & Conditioning cocoro.f			13:00～14:00 Jump to Burn cocoro.f	13:00～14:00 Body Balance Nagisa.T	13:00～14:00 Reset Flow Saki
14:30～15:30 Back&Spine Kanoka	14:30～15:30 Basic cocoro.f	14:30～15:30 Pilates Workout Sakura			14:30～15:30 Waist ayu.S		
	16:00～17:00 Reset Flow Saki	16:00～17:00 Shape up Waist Nagisa.T					
	17:30～18:30 Animal Stretch Sakura	17:30～18:30 Waist cocoro.f					
18:00～19:00 Body Balance Nagisa.T	19:00～20:00 Power up Control Saki	19:00～20:00 Body Balance Nagisa.T			18:00～19:00 Pilates Cardio Saki	18:00～19:00 Hip&Leg maki.k	18:00～19:00 Power up Control Saki
19:30～20:30 Hip&Leg Sakura					19:30～20:30 Body Balance Nagisa.T	19:30～20:30 Jump to Burn cocoro.f	19:30～20:30 Hip Punch Sakura
21:00～22:00 Pilates Workout Sakura					21:00～22:00 Waist Saki	21:00～22:00 Basic maki.k	21:00～22:00 Release&Strength Sakura

・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【5月17日～24日スケジュール】

2025年3月15日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00~11:00 Basic Sakura	10:00~11:00 Reset Flow Saki	close	10:00~11:00 Power up Control Saki	10:00~11:00 Stretch & Conditioning cocoro.f	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Pilates Workout Eri	10:00~11:00 Power up Control Riri
11:30~12:30 Stretch & Conditioning cocoro.f	11:30~12:30 Advance Sakura		11:30~12:30 Body Balance Nagisa.T	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Release&Strength Riri	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Waist cocoro.f
13:00~14:00 Animal Stretch Sakura	13:00~14:00 Shape up Waist Saki		13:00~14:00 Basic Saki	13:00~14:00 Pilates Cardio Nagisa.T	13:00~14:00 Jump to Burn Sakura	13:00~14:00 Pilates Barre Saki	13:00~14:00 Pilates Cardio Nagisa.T
14:30~15:30 Waist cocoro.f	14:30~15:30 Back&Spine Sakura		14:30~15:30 Hip&Leg Nagisa.T	14:30~15:30 Pilates Workout Saki	14:30~15:30 Pilates Workout Saki	14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Basic cocoro.f
16:00~17:00 Pilates Workout Sakura	16:00~17:00 Basic Saki		16:00~17:00 Back&Spine Sakura				16:00~17:00 Back&Spine Sakura
17:30~18:30 Pilates Barre Saki	17:30~18:30 Pilates Cardio Nagisa.T		17:30~18:30 Back&Arm Nagisa.T				17:30~18:30 Back&Arm Nagisa.T
19:00~20:00 Power up Control Saki	19:00~20:00 Back&Arm Nagisa.T		18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Back&Spine Saki	18:00~19:00 Waist cocoro.f	18:00~19:00 Shape up Waist Nagisa.T	19:00~20:00 Advance Sakura
			19:30~20:30 Jump to Burn cocoro.f	19:30~20:30 Basic Yu.S	19:30~20:30 Reset Flow Saki	19:30~20:30 Waist cocoro.f	
			21:00~22:00 Waist cocoro.f	21:00~22:00 Shape up Waist Saki	21:00~22:00 Hip&Leg cocoro.f	21:00~22:00 Body Balance Nagisa.T	

銀座店【5月25日～5月30日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:00~11:00 Pilates Workout Riri	close	10:00~11:00 Shape up Waist Sakura	10:00~11:00 Waist Sakura	10:00~11:00 Body Balance Sakura	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Hip&Leg Nagisa.T
11:30~12:30 Release&Strength Nagisa.T		11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Power up Control Saki	11:30~12:30 Animal Stretch Sakura	11:30~12:30 Hip Punch Saki	11:30~12:30 Pilates Cardio Nagisa.T
13:00~14:00 Basic cocoro.f		13:00~14:00 Back&Spine Sakura	13:00~14:00 Release&Strength Sakura	13:00~14:00 Pilates Cardio Nagisa.T	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Stretch & Conditioning Sakura
14:30~15:30 Hip Punch Nagisa.T		14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Pilates Barre Saki	14:30~15:30 Hip&Leg Nagisa.T	14:30~15:30 Reset Flow Saki	14:30~15:30 Reset Flow Saki
16:00~17:00 Jump to Burn cocoro.f		16:00~17:00 Body Balance Nagisa.T				16:00~17:00 Body Balance Nagisa.T
17:30~18:30 Pilates Barre Sakura		17:30~18:30 Pilates Workout Saki				17:30~18:30 Pilates Workout Saki
19:00~20:00 Basic 未定		18:00~19:00 Advance Sakura	18:00~19:00 Hip Punch Nagisa.T	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Back&Spine Saki	19:00~20:00 Animal Stretch Sakura
		19:30~20:30 Hip&Leg Saki	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Shape up Waist Nagisa.T	19:30~20:30 Back&Arm Nagisa.T	
		21:00~22:00 Power up Control Saki	21:00~22:00 Back&Arm Nagisa.T	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Pilates Cardio 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)