

pilates K 銀座店		【 06/01 ~ 06/08 】		スケジュール		2025/5/18 更新	
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00 Shape up waist Saki	close	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Saki	10:00 ~ 11:00 jump to burn Sakura	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Nagisa.T	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Sakura	10:00 ~ 11:00 Waist Aiko	10:00 ~ 11:00 Basic aiko.k
11:30 ~ 12:30 Hip & Leg mai.h		11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Eri	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Nagisa.T	11:30 ~ 12:30 Waist Sakura	11:30 ~ 12:30 Basic aiko.k	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Nagisa.T	11:30 ~ 12:30 jump to burn Sakura
13:00 ~ 14:00 Basic aiko.k		13:00 ~ 14:00 Hip Punch Saki	13:00 ~ 14:00 Release & Strength Sakura	13:00 ~ 14:00 Body Balance Nagisa.T	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Sakura	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Sakura	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.k
14:30 ~ 15:30 Reset Flow Saki		14:30 ~ 15:30 Basic aiko.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Nagisa.T	14:30 ~ 15:30 Animal Stretch Sakura	14:30 ~ 15:30 Basic aiko.k	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Aiko	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Saki
16:00 ~ 17:00 Hip & Leg mai.h						16:00 ~ 17:00 Body Balance Nagisa.T	16:00 ~ 17:00 Hip & Leg Sakura
17:30 ~ 18:30 Power up Control Saki						17:30 ~ 18:30 Shape up waist Sakura	17:30 ~ 18:30 Reset Flow Saki
19:00 ~ 20:00 Basic aiko.k		18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Sakura	18:00 ~ 19:00 Body Balance Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Basic aiko.k	18:00 ~ 19:00 Basic aiko.k	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Nagisa.T	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Sakura
		19:30 ~ 20:30 Basic Aiko.k	19:30 ~ 20:30 Basic aiko.k	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Sakura	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg maki.k		
		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Sakura	21:00 ~ 22:00 Basic Aiko.k	21:00 ~ 22:00 Basic aiko.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg maki.k		

pilates K 銀座店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/5/18 更新	
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Sakura	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Yuuki	10:00 ~ 11:00 Basic aiko.k	10:00 ~ 11:00 Body Balance Nagisa.T	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Nagisa.T	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Saki	close
	11:30 ~ 12:30 Power up Control Saki	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Sakura	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Saki	11:30 ~ 12:30 Advance Sakura	11:30 ~ 12:30 Basic aiko.k	11:30 ~ 12:30 Back & Arm asuka	
	13:00 ~ 14:00 Waist Sakura	13:00 ~ 14:00 Body Balance Yuuki	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.k	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Nagisa.T	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Nagisa.T	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Sakura	
	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Sakura		14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Saki		15:00 ~ 16:00 Back & Spine Saki	15:00 ~ 16:00 Body Balance asuka	
					16:00 ~ 17:00 Basic aiko.k	16:00 ~ 17:00 jump to burn Sakura	
					17:30 ~ 18:30 Hip Punch Saki	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Saki	
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Advance Saki	18:00 ~ 19:00 Basic aiko.k	18:00 ~ 19:00 Basic aiko.k	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Saki	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Sakura	
	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Saki	19:30 ~ 20:30 Basic aiko.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nagisa.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Nagisa.T			
	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Saki	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Basic aiko.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。

pilates K 銀座店		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/6/16	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Basic 未定	10:00 ~ 11:00 Power up Control Saki	10:00 ~ 11:00 Basic aiko.k	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Sakura	10:00 ~ 11:00 jump to burn Sakura	10:00 ~ 11:00 Basic non.k	close	10:00 ~ 11:00 Release&Strength Nagisa.T
11:30 ~ 12:30 Reset Flow Saki	11:30 ~ 12:30 Waist Riri	11:30 ~ 12:30 Body Balance Sakura	11:30 ~ 12:30 Basic aiko.k	11:30 ~ 12:30 Basic 未定	11:30 ~ 12:30 Reset Flow Saki		11:30 ~ 12:30 Basic aiko.k
13:00 ~ 14:00 Basic 未定	13:00 ~ 14:00 Stretch&Conditioning Saki	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.k	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Sakura	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Nagisa.T	13:00 ~ 14:00 Basic non.k		13:00 ~ 14:00 Power up Control Nagisa.T
14:30 ~ 15:30 Shape up waist Saki	14:30 ~ 15:30 jump to burn Riri	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Sakura	14:30 ~ 15:30 Basic aiko.k	14:30 ~ 15:30 Waist Sakura	14:30 ~ 15:30 Advance Saki		14:30 ~ 15:30 Basic aiko.k
~	~	~	~	16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Saki	16:00 ~ 17:00 Back&Arm Nagisa.T		~
~	~	~	~	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Nagisa.T	17:30 ~ 18:30 Basic aiko.k		~
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa	18:00 ~ 19:00 Basic aiko.k	18:00 ~ 19:00 Waist Aiko	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Nagisa.T	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Saki	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Nagisa.T		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Misa.k
19:30 ~ 20:30 Hip Punch Saki	19:30 ~ 20:30 Advance Sakura	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nagisa.T	~	~		19:30 ~ 20:30 Reset Flow Sakura
21:00 ~ 22:00 Waist runa	21:00 ~ 22:00 Basic aiko.k	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aiko	21:00 ~ 22:00 Basic 未定	~	~		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Misa.k

pilates K 銀座店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/6/16	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水	木	金	土	日	月		
10:00 ~ 11:00 Basic non.k	10:00 ~ 11:00 Hip&Leg yumeno	10:00 ~ 11:00 Basic aiko.k	10:00 ~ 11:00 Basic aiko.k	10:00 ~ 11:00 Back&Arm Nagisa.T	close		
11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Sakura	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Nagisa.T	11:30 ~ 12:30 Waist Saki	11:30 ~ 12:30 Back&Spine Sakura	11:30 ~ 12:30 Basic non.k			
13:00 ~ 14:00 Back&Spine Sakura	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre yumeno	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.k	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.k	13:00 ~ 14:00 Power up Control Nagisa.T			
~	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Nagisa.T	14:30 ~ 15:30 Advance Saki	14:30 ~ 15:30 jump to burn Sakura	14:30 ~ 15:30 Body Balance Sakura			
~	~	~	16:00 ~ 17:00 Basic non.k	16:00 ~ 17:00 Waist Saki			
~	~	~	17:30 ~ 18:30 Reset Flow Sakura	17:30 ~ 18:30 Animal Stretch Sakura			
18:00 ~ 19:00 Basic aiko.k	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Saki	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Sakura	19:00 ~ 20:00 Basic non.k	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Saki			
19:30 ~ 20:30 Power up Control Nagisa.T	19:30 ~ 20:30 Basic Aiko.k	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Sakura	~	~			
21:00 ~ 22:00 Waist Reina.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Saki	21:00 ~ 22:00 Basic 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に1回に制限されます。