

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

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00 Reset Flow Saki	10:00 ~ 11:00 Basic non.K	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Nagisa.T	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Sakura	10:00 ~ 11:00 Basic aiko.k	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Nozomi.K	10:00 ~ 11:00 Stretch & Conditioning Saki	10:00 ~ 11:00 Waist aiko.k
11:30 ~ 12:30 Basic aiko.k	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Saki	11:30 ~ 12:30 Basic non.K	11:30 ~ 12:30 Waist aiko.k	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Sakura	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Saki	11:30 ~ 12:30 Basic non.K	11:30 ~ 12:30 Power up Control Nagisa.T
13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Saki	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Power up Control Nagisa.T	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Sakura	13:00 ~ 14:00 Waist aiko.k	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Saki	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.k
14:30 ~ 15:30 Waist aiko.k		14:30 ~ 15:30 Basic non.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Saki	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Sakura	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Saki	14:30 ~ 15:30 Basic non.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nagisa.T
			16:00 ~ 17:00 Basic aiko.k	16:00 ~ 17:00 Shape up waist Nozomi.K			
			17:30 ~ 18:30 Back & Spine Sakura	17:30 ~ 18:30 Basic aiko.k			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Sakura	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Sakura	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Saki	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Power up Control Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Sakura
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Saki	19:30 ~ 20:30 Waist aiko.k	19:30 ~ 20:30 Basic non.K			19:30 ~ 20:30 Basic aiko.k	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Saki	19:30 ~ 20:30 Body Balance Nagisa.T
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Basic AIRE.u	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Sakura			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Sakura

・休館可能レッスン  
 ・クラスの定員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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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

【 07/17 ~ 07/24 】

スケジュール

2025/6/15

更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00 Back & Spine Sakura	10:00 ~ 11:00 Advance Saki	10:00 ~ 11:00 Basic non.K	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Nozomi.K	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Sakura	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Nozomi.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Saki	10:00 ~ 11:00 Waist aiko.K
11:30 ~ 12:30 Basic non.K	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Sakura	11:30 ~ 12:30 jump to burn Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Sakura	11:30 ~ 12:30 Back & Arm non.K	11:30 ~ 12:30 Advance Saki	11:30 ~ 12:30 Back & Arm non.K	11:30 ~ 12:30 Release & Strength Nagisa.T
13:00 ~ 14:00 jump to burn Sakura	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Saki	13:00 ~ 14:00 Back & Arm non.K	13:00 ~ 14:00 Power up Control Nagisa.T	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Sakura	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Sakura	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.K
14:30 ~ 15:30 Basic non.K	14:30 ~ 15:30 Body Balance Sakura	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Saki	14:30 ~ 15:30 Basic Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Release & Strength Nagisa.T	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Saki		14:30 ~ 15:30 Power up Control Nagisa.T
		16:00 ~ 17:00 Hip & Leg Nozomi.K	16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Sakura	16:00 ~ 17:00 Basic non.K			
		17:30 ~ 18:30 Shape up waist Saki	17:30 ~ 18:30 Body Balance Nagisa.T	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Nagisa.T			
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Waist aiko.K	19:00 ~ 20:00 Basic Nozomi.K	19:00 ~ 20:00 Release & Strength Sakura	19:00 ~ 20:00 Back & Arm non.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm non.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Basic non.K
19:30 ~ 20:30 Waist aiko.K	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nozomi.K				19:30 ~ 20:30 Power up Control Saki	19:30 ~ 20:30 Basic aiko.K	19:30 ~ 20:30 Waist aiko.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Basic non.K				21:00 ~ 22:00 Basic non.K	21:00 ~ 22:00 Body Balance Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm non.K

pilates K 銀座店

【 07/25 ~ 07/31 】

スケジュール

2025/6/15

更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00 Basic aiko.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Nozomi.K	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Sakura	10:00 ~ 11:00 Power up Control Nagisa.T	10:00 ~ 11:00 Waist aiko.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Saki	10:00 ~ 11:00 Basic Nagisa.T
11:30 ~ 12:30 Shape up waist Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning Sakura	11:30 ~ 12:30 Basic non.K	11:30 ~ 12:30 Basic aiko.K	11:30 ~ 12:30 jump to burn Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Basic aiko.K	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Nozomi.K
13:00 ~ 14:00 Waist aiko.K	13:00 ~ 14:00 jump to burn Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Release & Strength Sakura	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Nagisa.T	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.K	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Saki	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Nagisa.T
	14:30 ~ 15:30 Back & Arm non.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Nagisa.T	14:30 ~ 15:30 Waist aiko.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Waist aiko.K	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Saki
	16:00 ~ 17:00 Back & Spine Sakura	16:00 ~ 17:00 Basic non.K				
	17:30 ~ 18:30 Basic non.K	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nagisa.T				
18:00 ~ 19:00 Release & Strength Sakura	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Sakura	19:00 ~ 20:00 Back & Arm non.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Advance Sakura	18:00 ~ 19:00 Power up Control Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Sakura
19:30 ~ 20:30 jump to burn Nozomi.K			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Nagisa.T	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm non.K	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Saki
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Sakura			21:00 ~ 22:00 jump to burn Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Sakura	21:00 ~ 22:00 Release & Strength Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Basic non.K

:休職可能レッスン

・クラスの個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サイトまでご確認ください。

・ご予約されたレッスンをごキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。

・レッスン開始時間1週間前までのキャンセルは、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に引回し制限されます。