

pilates K 銀座店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/7/16 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:00 ~ 11:00 Back & Spine Riri	10:00 ~ 11:00 Back & Arm non.K	10:00 ~ 11:00 Basic aiko.K	close	10:00 ~ 11:00 Body Balance Nagisa.T	10:00 ~ 11:00 Basic Nozomi.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Nozomi.K	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Riri
11:30 ~ 12:30 Basic Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Power up Control Nagisa.T	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Riri		11:30 ~ 12:30 Basic aiko.K	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Nagisa.T	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Riri	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Sakura
13:00 ~ 14:00 Hip Punch Riri	13:00 ~ 14:00 Basic non.K	13:00 ~ 14:00 Waist aiko.K		13:00 ~ 14:00 Power up Control Nagisa.T	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Riri
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nozomi.K	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 Power up Control Riri	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Sakura
	16:00 ~ 17:00 Body Balance Nagisa.T	16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Riri					
	17:30 ~ 18:30 Basic aiko.K	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nozomi.K					
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Sakura	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Sakura	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Riri		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Basic aiko.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm non.K	18:00 ~ 19:00 Basic aiko.K
19:30 ~ 20:30 Back & Arm non.K				19:30 ~ 20:30 Advance Sakura	19:30 ~ 20:30 Back & Arm non.K	19:30 ~ 20:30 Waist aiko.K	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Riri
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Sakura				21:00 ~ 22:00 jump to burn Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Sakura	21:00 ~ 22:00 Basic non.K	21:00 ~ 22:00 Waist aiko.K

pilates K 銀座店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/7/15 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00 Waist aiko.K	10:00 ~ 11:00 Body Balance Riri	10:00 ~ 11:00 Advance Sakura	10:00 ~ 11:00 Basic non.K	10:00 ~ 11:00 jump to burn Nozomi.K	10:00 ~ 11:00 Waist aiko.K	10:00 ~ 11:00 Basic non.K	10:00 ~ 11:00 jump to burn Nozomi.K
11:30 ~ 12:30 Back & Arm non.K	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Sakura	11:30 ~ 12:30 Waist aiko.K	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Sakura	11:30 ~ 12:30 Basic aiko.K	11:30 ~ 12:30 Advance Sakura	11:30 ~ 12:30 Shape up waist Nagisa.T	11:30 ~ 12:30 Body Balance Sakura
13:00 ~ 14:00 Waist aiko.K	13:00 ~ 14:00 Basic non.K	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Sakura	13:00 ~ 14:00 Back & Arm non.K	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.K	13:00 ~ 14:00 Back & Arm non.K	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Nozomi.K
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Riri	14:30 ~ 15:30 Power up Control Nagisa.T	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Sakura	14:30 ~ 15:30 Waist aiko.K	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Sakura	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Nagisa.T	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Sakura
16:00 ~ 17:00 Power up Control Riri	16:00 ~ 17:00 Stretch&Conditioning Sakura	16:00 ~ 17:00 Back & Arm non.K					16:00 ~ 17:00 Basic aiko.K
17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Nozomi.K	17:30 ~ 18:30 jump to burn Nozomi.K	17:30 ~ 18:30 Body Balance Nagisa.T					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Riri
19:00 ~ 20:00 Animal Stretch Riri	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Sakura	19:00 ~ 20:00 Basic non.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Nagisa.T	18:00 ~ 19:00 Basic non.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nozomi.K	19:00 ~ 20:00 Waist aiko.K
			19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Sakura	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Sakura	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Nagisa.T	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Riri	
			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Nagisa.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm non.K	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nozomi.K	

・体験可能レッスン
・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週間前までにお申し込みしております。
・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 1回に制限されます。

pilates K 銀座店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール								2025/7/15	更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:00 ~ 11:00 Basic aiko.K	10:00 ~ 11:00 Waist aiko.K	10:00 ~ 11:00 Back&Spine Riri	10:00 ~ 11:00 Basic non.K	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Sakura	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Nozomi.K	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Nozomi.K	10:00 ~ 11:00 Back & Arm non.K		
11:30 ~ 12:30 Shape up waist Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Riri	11:30 ~ 12:30 Shape up waist Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Sakura	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Riri	11:30 ~ 12:30 Basic non.K	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Riri		
13:00 ~ 14:00 Waist aiko.K	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.K	13:00 ~ 14:00 Body Balance Riri	13:00 ~ 14:00 Back & Arm non.K	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Sakura	13:00 ~ 14:00 jump to burn Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.K		
14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Riri	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Animal Stretch Sakura	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Animal Stretch Riri	14:30 ~ 15:30 Back & Arm non.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Riri		
16:00 ~ 17:00 Back & Arm kano.k						16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Riri	16:00 ~ 17:00 Basic non.K		
17:30 ~ 18:30 Advance Riri						17:30 ~ 18:30 Basic non.K	17:30 ~ 18:30 Waist aiko.K		
19:00 ~ 20:00 Back & Arm kano.k	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Sakura	18:00 ~ 19:00 Back & Arm non.K	18:00 ~ 19:00 Basic aiko.K	18:00 ~ 19:00 Waist aiko.K	18:00 ~ 19:00 Basic non.K	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Riri	19:00 ~ 20:00 Body Balance Riri		
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm non.K	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Sakura	19:30 ~ 20:30 Back & Arm non.K	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Power up Control Riri				
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Sakura	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Sakura	21:00 ~ 22:00 Waist aiko.K	21:00 ~ 22:00 Basic aiko.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm non.K				

pilates K 銀座店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール								2025/7/15	更新
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31			
月	火	水	木	金	土	日			
10:00 ~ 11:00 Basic non.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout J.	10:00 ~ 11:00 Body Balance Sakura	10:00 ~ 11:00 Waist aiko.K	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Sakura	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Naco	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Sazuki			
11:30 ~ 12:30 Waist aiko.K	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg J.	11:30 ~ 12:30 jump to burn Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Body Balance Riri	11:30 ~ 12:30 Basic non.K	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Himeno.s			
13:00 ~ 14:00 Back & Arm non.K	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Riri	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Sakura	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.K	13:00 ~ 14:00 Stretch & Conditioning Sakura	13:00 ~ 14:00 Waist aiko.K	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Sakura			
14:30 ~ 15:30 Basic aiko.K	14:30 ~ 15:30 Waist aiko.K		14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Riri	14:30 ~ 15:30 Back & Arm non.K	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Sazuki	14:30 ~ 15:30 Advance Riri			
					16:00 ~ 17:00 Shape up waist Nozomi.K	16:00 ~ 17:00 Basic non.K			
					17:30 ~ 18:30 Basic aiko.K	17:30 ~ 18:30 Reset Flow Sakura			
18:00 ~ 19:00 Advance Sakura	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Waist aiko.K	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Kalia	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nozomi.K	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Sakura	19:00 ~ 20:00 Body Balance Riri			
19:30 ~ 20:30 Back & Arm non.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Riri	19:30 ~ 20:30 Back & Arm non.K	19:30 ~ 20:30 Basic non.K	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Sakura					
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Sakura	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Basic aiko.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Kalia	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nozomi.K					

・体験可能レッスン
・クラスの曜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キャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間15分前までキャンセルが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。