

pilates K 銀座店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/9/15 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Advance	Basic	Shape up waist	Hip Punch	Pilates Barre	Release&Strength	Back&Arm	Release&Strength
Riri	Sakura	Sakura	Riri	Haruka.M	Sakura	aiko.k	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	11:30 ~ 12:30
Hip&Leg	Leg Lines	Reset Flow	jump to burn	Power up Control	Shape up waist	Pilates Cardio	Waist
non.k	Rico	Sakura	Haruka.M	Nagisa.T	Sakura	Riri	aiko.k
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	13:00 ~ 14:00
Back&Spine	Reset Flow	Waist	Release&Strength	Back&Spine	Hip&Leg	Basic	Reset Flow
Riri	Sakura	Riri	Riri	Haruka.M	non.k	aiko.k	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	
Basic	Pilates Workout	Pilates Cardio	Pilates Barre	Pilates Workout	Basic	Animal Stretch	
non.k	Rico	Riri	Haruka.M	Sakura	non.k	Riri	
			16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00			
			Waist	Shape up waist			
			aiko.k	Nagisa.T			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Body Balance	Basic			
			Riri	Sakura			
18:00 ~ 19:00	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
Reset Flow	Body Balance	jump to burn	Basic	Body Balance	Hip Punch	Waist	Basic
Sakura	Sakura	Haruka.M	aiko.k	Nagisa.T	Riri	aiko.k	non.k
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm	Basic	Leg Lines			Back&Arm	Basic	Leg Lines
Riri	aiko.k	Riri			non.k	non.k	Haruka.M
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch	Waist	Stretch&Conditioning			Pilates Barre	Hip&Leg	Pilates Workout
Sakura	aiko.k	Haruka.M			Riri	non.k	Riri

pilates K 銀座店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/9/15 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
jump to burn	Waist	Pilates Workout	Back&Spine	Back&Arm	Pilates Barre	Waist	Animal Stretch
Haruka.M	aiko.k	Sakura	Haruka.M	aiko.k	Riri	aiko.k	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	11:30 ~ 12:30
Hip&Leg	Basic	Waist	Hip&Leg	Animal Stretch	Basic	jump to burn	Back&Arm
non.k	aiko.k	aiko.k	non.k	Riri	non.k	Haruka.M	aiko.k
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	13:00 ~ 14:00
Back&Spine	Back&Arm	Reset Flow	Pilates Barre	Pilates Cardio	Advance	Basic	Pilates Cardio
Haruka.M	non.k	Sakura	Haruka.M	Riri	Riri	aiko.k	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	14:30 ~ 15:30
Back&Arm	Hip&Leg	Basic	Power up Control	Basic	Hip&Leg	Pilates Barre	Waist
non.k	non.k	aiko.k	Riri	aiko.k	non.k	Haruka.M	aiko.k
		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00			
		Leg Lines	Back&Arm	Reset Flow			
		Haruka.M	non.k	Sakura			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
		Back&Arm	Release&Strength	Waist			
		aiko.k	Riri	aiko.k			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Power up Control	Shape up waist	jump to burn	Basic	Hip Punch	Pilates Cardio	Hip Punch	Hip&Leg
Riri	Sakura	Haruka.M	non.k	Sakura	Sakura	Sakura	non.k
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Animal Stretch	Basic				Hip&Leg	Waist	jump to burn
Rico	non.k				non.k	Haruka.M	Haruka.M
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Advance	Leg Lines				Body Balance	Reset Flow	Basic
Rico	Sakura				Sakura	Sakura	non.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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/9/15 更新

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

pilates K 銀座店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/9/15 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Animal Stretch	jump to burn		Stretch&Conditioning	Basic	Body Balance	Back&Arm
Sakura	Haruka.M		Sakura	aiko.k	aiko.k	Haruka.M
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Basic	Leg Lines		Pilates Cardio	Animal Stretch	Pilates Barre	jump to burn
Haruka.M	Riri		Riri	Sakura	Haruka.M	Haruka.M
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Hip Punch	Shape up waist		Pilates Workout	Body Balance	Waist	Hip&Leg
Sakura	Haruka.M		Sakura	aiko.k	aiko.k	non.k
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Back&Spine	Advance		Basic	Leg Lines	Back&Spine	Hip Punch
Haruka.M	Riri		Riri	Sakura	Haruka.M	Riri
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00					
Basic	Release&Strength					
non.k	non.k					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
jump to burn	Body Balance					
Haruka.M	Riri					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg	Back&Arm		Reset Flow	Back&Spine	Hip&Leg	Pilates Workout
non.k	non.k		Sakura	Haruka.M	Riri	Riri
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Body Balance	Advance	Waist	Stretch&Conditioning
			aiko.k	Sakura	aiko.k	Sakura
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Basic	Shape up waist	Power up Control	Release&Strength
			aiko.k	Haruka.M	Riri	non.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週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは、1週間前迄にお願いたします。
※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。