

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

| pilates K 銀座店 |                 | 【 11/09 ~ 11/16 】    |                  | スケジュール           |                 | 10/16 更新         |                      |
|---------------|-----------------|----------------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|----------------------|
| 11/09         | 11/10           | 11/11                | 11/12            | 11/13            | 11/14           | 11/15            | 11/16                |
| 日             | 月               | 火                    | 水                | 木                | 金               | 土                | 日                    |
| 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        |
| Basic         | Basic           | Release&Strength     | Back&Spine       | Pilates Workout  | Shape up waist  | Hip&Leg          | Body Balance         |
| non.k         | aiko.k          | Riri                 | Haruka.M         | Rico             | Sakura          | non.k            | 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        |
| Hip Punch     | Body Balance    | Waist                | Power up Control | Pilates Barre    | Hip&Leg         | Reset Flow       | Shape up waist       |
| Sakura        | aiko.k          | Reina.I              | Riri             | Haruka.M         | Yume            | ririka           | Haruka.M             |
| 1300 ~ 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        |
| Hip&Leg       | Back&Arm        | Pilates Cardio       | Hip Punch        | Animal Stretch   | Leg Lienes      | Basic            | Back&Arm             |
| non.k         | Riri            | Riri                 | Sakura           | Sakura           | Sakura          | non.k            | JUKA.M               |
| 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30   | 14:30 ~ 15:30        | close            | 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30   | 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30        |
| Reset Flow    | jump to burn    | Stretch&Conditioning |                  | Shape up waist   | Back&Spine      | Release&Strength | Waist                |
| Sakura        | Riri            | Reina.I              |                  | Haruka.M         | Yume            | Haruka.M         | aiko.k               |
| 16:00 ~ 17:00 | close           | close                |                  | close            | close           | 16:00 ~ 17:00    | 16:00 ~ 17:00        |
| Back&Arm      |                 |                      |                  |                  |                 | jump to burn     | Basic                |
| non.k         |                 |                      |                  |                  |                 | ririka           | JUKA.M               |
| 17:30 ~ 18:30 |                 |                      |                  |                  |                 | 17:30 ~ 18:30    | 17:30 ~ 18:30        |
| Waist         | Shape up waist  | Back&Spine           |                  |                  |                 |                  |                      |
| aiko.k        | Haruka.M        | Haruka.M             |                  |                  |                 |                  |                      |
| 19:00 ~ 20:00 | 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00   | 19:00 ~ 20:00    | 19:00 ~ 20:00        |
| Body Balance  | Back&Spine      | Shape up waist       | Basic            | Basic            | Pilates Workout | Back&Spine       | Stretch&Conditioning |
| aiko.k        | Haruka.M        | Sakura               | Sakura           | non.k            | Yume            | ririka           | Haruka.M             |
| close         | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30   | close            | close                |
|               | Pilates Workout | Hip&Leg              | Body Balance     | Leg Lienes       | Waist           |                  |                      |
|               | Riri            | non.k                | aiko.k           | Haruka.M         | aiko.k          |                  |                      |
|               | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00   |                  |                      |
|               | Back&Arm        | Basic                | Hip&Leg          | Release&Strength | Animal Stretch  |                  |                      |
|               | Haruka.M        | non.k                | non.k            | non.k            | Riri            |                  |                      |

・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時間前を切つて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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

10/16 更新

| 11/17            | 11/18            | 11/19            | 11/20          | 11/21            | 11/22                | 11/23            | 11/24           |
|------------------|------------------|------------------|----------------|------------------|----------------------|------------------|-----------------|
| 月                | 火                | 水                | 木              | 金                | 土                    | 日                | 月               |
| 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   |
| Waist            | Hip&Leg          | jump to burn     | Basic          | Back&Arm         | Basic                | Reset Flow       | Leg Lienes      |
| aiko.k           | non.k            | Riri             | aiko.k         | non.k            | Haruka.M             | Sakura           | kalia           |
| 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   |
| Basic            | Animal Stretch   | Pilates Barre    | Shape up waist | Basic            | Body Balance         | Waist            | Advance         |
| aiko.k           | Riri             | Haruka.M         | Haruka.M       | non.k            | Riri                 | aiko.k           | 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   |
| Hip Punch        | Release&Strength | Power up Control | Body Balance   | Pilates Workout  | Leg Lienes           | Release&Strength | Back&Arm        |
| Riri             | non.k            | Riri             | aiko.k         | Riri             | Haruka.M             | Sakura           | Sayoko.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        | 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30   |
| Leg Lienes       | Pilates Workout  | Basic            | Waist          | Pilates Barre    | Pilates Cardio       | Basic            | Pilates Workout |
| Riri             | Riri             | Haruka.M         | Haruka.M       | Riri             | Riri                 | aiko.k           | kalia           |
| close            | close            | close            | close          | close            | 16:00 ~ 17:00        | 17:00 ~ 18:00    | 16:00 ~ 17:00   |
|                  |                  |                  |                |                  | Pilates Barre        | Pilates Workout  | Pilates Barre   |
|                  |                  |                  |                |                  | aiko.k               | Sakura           | aiko.k          |
|                  |                  |                  |                |                  | 17:30 ~ 18:30        | 17:30 ~ 18:30    | 17:30 ~ 18:30   |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00    | Stretch&Conditioning | jump to burn     | Reset Flow      |
|                  |                  |                  |                |                  | Haruka.M             | non.k            | Sakura          |
|                  |                  |                  |                |                  | 19:00 ~ 20:00        | 19:00 ~ 20:00    | 19:00 ~ 20:00   |
|                  |                  |                  |                |                  | Reset Flow           | Waist            | Body Balance    |
| Sakura           | Haruka.M         | Sakura           | non.k          | kalia            | Sazuki               | non.k            | aiko.k          |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30    | close                | close            | close           |
| Power up Control | Advance          | Basic            | jump to burn   | Hip&Leg          |                      |                  |                 |
| Riri             | Riri             | non.k            | Koto.A         | Riri             |                      |                  |                 |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00    |                      |                  |                 |
| Pilates Cardio   | Shape up waist   | Reset Flow       | Basic          | Release&Strength |                      |                  |                 |
| Sakura           | Haruka.M         | Sakura           | non.k          | kalia            |                      |                  |                 |

pilates K 銀座店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

10/16 更新

| 11/25         | 11/26            | 11/27          | 11/28          | 11/29            | 11/30           |
|---------------|------------------|----------------|----------------|------------------|-----------------|
| 火             | 水                | 木              | 金              | 土                | 日               |
| 10:00 ~ 11:00 | 10:00 ~ 11:00    | 10:00 ~ 11:00  | 10:00 ~ 11:00  | 10:00 ~ 11:00    | 10:00 ~ 11:00   |
| Body Balance  | Waist            | jump to burn   | Reset Flow     | Leg Lienes       | Basic           |
| Sakura        | Haruka.M         | non.k          | Sakura         | Riri             | 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   |
| Basic         | Body Balance     | Waist          | Back&Arm       | Release&Strength | Shape up waist  |
| aiko.k        | aiko.k           | Haruka.M       | non.k          | non.k            | Haruka.M        |
| 13:00 ~ 14:00 | 11:30 ~ 14:00    | 11:30 ~ 14:00  | 11:30 ~ 14:00  | 11:30 ~ 14:00    | 13:00 ~ 14:00   |
| Reset Flow    | Leg Lienes       | Basic          | Back&Spine     | Power up Control | Body Balance    |
| Sakura        | Haruka.M         | non.k          | Haruka.M       | Riri             | aiko.k          |
| 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30  | close          | 14:30 ~ 15:30    | 14:30 ~ 15:30   |
| Pilates Barre | Back&Arm         | Back&Spine     |                | Pilates Barre    | Leg Lienes      |
| aiko.k        | aiko.k           | Haruka.M       |                | aiko.k           | Haruka.M        |
| close         | close            | close          |                | 16:00 ~ 17:00    | 16:00 ~ 17:00   |
|               |                  |                |                | Basic            | Pilates Workout |
|               |                  |                |                | non.k            | Riri            |
|               |                  |                |                | 17:30 ~ 18:30    | 17:30 ~ 18:30   |
| Advance       | Hip Punch        |                |                |                  |                 |
| Riri          | Sakura           |                |                |                  |                 |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00  | 19:00 ~ 20:00    | 19:00 ~ 20:00   |
| Back&Spine    | Animal Stretch   | Hip&Leg        | Basic          | Waist            | Back&Spine      |
| Haruka.M      | Sakura           | non.k          | non.k          | aiko.k           | Riri            |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30  | close            | close           |
| Hip Punch     | Basic            | Pilates Barre  | Pilates Cardio |                  |                 |
| Sakura        | Haruka.M         | Riri           | Riri           |                  |                 |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00  |                  |                 |
| Waist         | Release&Strength | Animal Stretch | Body Balance   |                  |                 |
| Haruka.M      | Sakura           | Rico           | aiko.k         |                  |                 |

・休職可能レッスン  
・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1時間前迄のキャンセルは尚ほ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。