

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 Waist aiko.k	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Sakura	close	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Riri	10:00 ~ 11:00 Release&Strength non.k	10:00 ~ 11:00 Body Balance aiko.k	10:00 ~ 11:00 Basic Haruka.M	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Riri	
11:30 ~ 12:30 Advance Sakura	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Haruka.M		11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Haruka.M	11:30 ~ 12:30 Basic aiko.k	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Sakura	11:30 ~ 12:30 Leg Lienes Haruka.M	11:30 ~ 12:30 Back&Arm non.k	
13:00 ~ 14:00 Body Balance aiko.k	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Sakura		13:00 ~ 14:00 Back&Spine Riri	13:00 ~ 14:00 Hip&Leg non.k	13:00 ~ 14:00 Back&Arm aiko.k	13:00 ~ 14:00 Hip&Leg special non.k	13:00 ~ 14:00 Back&Spine Riri	
14:30 ~ 15:30 Hip Punch Sakura	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Haruka.M		14:30 ~ 15:30 Back&Arm Riri	14:30 ~ 15:30 Body Balance aiko.k	14:30 ~ 15:30 Basic Sakura	14:30 ~ 15:30 jump to burn Sakura	14:30 ~ 15:30 Basic aiko.k	
16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Riri	16:00 ~ 17:00 Basic Riri						16:00 ~ 17:00 Animal Stretch Riri	
17:30 ~ 18:30 Basic Haruka.M	17:30 ~ 18:30 Back&Arm non.k						17:30 ~ 18:30 Release&Strength non.k	
19:00 ~ 20:00 Animal Stretch Riri	19:00 ~ 20:00 Power up Control Riri			18:00 ~ 19:00 Basic non.k	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Sakura	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Release&Strength non.k	19:00 ~ 20:00 Waist aiko.k
				19:30 ~ 20:30 Body Balance aiko.k	19:30 ~ 20:30 Back&Arm aiko.k	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Sakura	19:30 ~ 20:30 Basic Sakura	
				21:00 ~ 22:00 Release&Strength non.k	21:00 ~ 22:00 Advance Sakura	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg non.k	

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 Basic non.k	10:00 ~ 11:00 Basic aiko.k	10:00 ~ 11:00 Release&Strength Riri	10:00 ~ 11:00 Back&Spine Haruka.M	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Rico	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Sakura	10:00 ~ 11:00 Hip&Leg non.k	10:00 ~ 11:00 Body Balance aiko.k
11:30 ~ 12:30 Hip Punch Sakura	11:30 ~ 12:30 Body Balance aiko.k	11:30 ~ 12:30 Hip&Leg Haruka.M	11:30 ~ 12:30 Power up Control Riri	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Haruka.M	11:30 ~ 12:30 Hip&Leg Yume	11:30 ~ 12:30 Reset Flow ririka	11:30 ~ 12:30 Shape up waist Haruka.M
13:00 ~ 14:00 Hip&Leg non.k	13:00 ~ 14:00 Back&Arm Riri	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Riri	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Sakura	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Sakura	13:00 ~ 14:00 Leg Lienes Sakura	13:00 ~ 14:00 Basic non.k	13:00 ~ 14:00 Back&Arm aiko.k
14:30 ~ 15:30 Reset Flow Sakura	14:30 ~ 15:30 jump to burn Riri	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Haruka.M		14:30 ~ 15:30 Shape up waist Haruka.M	14:30 ~ 15:30 Back&Spine Yume	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Haruka.M	14:30 ~ 15:30 Waist Haruka.M
16:00 ~ 17:00 Back&Arm non.k						16:00 ~ 17:00 jump to burn ririka	16:00 ~ 17:00 Basic aiko.k
17:30 ~ 18:30 Waist aiko.k						17:30 ~ 18:30 Shape up waist Haruka.M	17:30 ~ 18:30 Back&Spine Haruka.M
19:00 ~ 20:00 Body Balance aiko.k	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Sakura	18:00 ~ 19:00 Basic Sakura	18:00 ~ 19:00 Basic non.k	18:00 ~ 19:00 Power up Control Yume	19:00 ~ 20:00 Back&Spine ririka	19:00 ~ 20:00 Stretch&Conditioning Haruka.M
	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Riri	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg non.k	19:30 ~ 20:30 Body Balance aiko.k	19:30 ~ 20:30 Leg Lienes Haruka.M	19:30 ~ 20:30 Waist aiko.k		
	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Basic non.k	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg non.k	21:00 ~ 22:00 Release&Strength non.k	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Riri		

・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 【 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 aiko.k	Hip&Leg non.k	jump to burn Riri	Basic aiko.k	Back&Arm non.k	Basic Haruka.M	Reset Flow Sakura	Leg Lienes 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 aiko.k	Animal Stretch Riri	Pilates Barre Haruka.M	Shape up waist Haruka.M	Basic non.k	Body Balance Riri	Waist aiko.k	Advance 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 Riri	Release&Strength non.k	Power up Control Riri	Body Balance aiko.k	Pilates Workout Riri	Leg Lienes Haruka.M	Release&Strength Sakura	Back&Arm 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 Riri	Pilates Workout Riri	Basic Haruka.M	Waist Haruka.M	Pilates Barre Riri	Pilates Cardio Riri	Basic aiko.k	Pilates Workout kalia
					16:00 ~ 17:00	17:00 ~ 18:00	16:00 ~ 17:00
					Pilates Barre aiko.k	Pilates Workout Sakura	Pilates Barre aiko.k
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
					Stretch&Conditioning Haruka.M	jump to burn non.k	Reset Flow Sakura
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	19:00 ~ 20:00
Reset Flow Sakura	Waist Haruka.M	Pilates Workout Sakura	Back&Arm non.k	Pilates Cardio kalia	Pilates Workout Sazuki	Hip&Leg non.k	Body Balance aiko.k
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Power up Control Riri	Advance Riri	Basic non.k	jump to burn Sakura	Hip&Leg Riri			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pilates Cardio Sakura	Shape up waist Haruka.M	Reset Flow Sakura	Basic non.k	Release&Strength kalia			

pilates K 銀座店 【 11/25 ~ 11/30 】 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 Sakura	Waist Haruka.M	jump to burn non.k	Reset Flow Sakura	Leg Lienes Riri	Basic 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 aiko.k	Body Balance aiko.k	Waist Haruka.M	Back&Arm non.k	Release&Strength non.k	Shape up waist 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 Sakura	Leg Lienes Haruka.M	Basic non.k	Back&Spine Haruka.M	Power up Control Riri	Body Balance aiko.k
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Pilates Barre aiko.k	Back&Arm aiko.k	Back&Spine Haruka.M		Pilates Barre aiko.k	Leg Lienes Haruka.M
				16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
				Basic non.k	Pilates Workout Riri
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
				Advance Riri	Hip Punch 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 Haruka.M	Animal Stretch Sakura	Hip&Leg non.k	Basic non.k	Waist aiko.k	Back&Spine Riri
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip Punch Sakura	Basic Haruka.M	Pilates Barre Riri	Pilates Cardio Riri		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist Haruka.M	Release&Strength Sakura	Animal Stretch Rico	Body Balance aiko.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キャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みをお願いします。  
 ・レッスン開始時間1週間前までのキャンセルは休職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。