

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	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	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	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	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
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&Leg	Back&Arm	Pilates Cardio	Hip Punch	Animal Stretch	Leg Lienes	Basic	Back&Arm
non.k	Riri	Riri	Sakura	Sakura	Sakura	non.k	aiko.k
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	Haruka.M
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	aiko.k
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		

・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	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Reset Flow	Waist	Pilates Workout	Back&Arm	Pilates Cardio	Pilates Workout	Hip&Leg	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

～

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	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
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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		

: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。