

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		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	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	11:30 ~ 12:30	
Advance	Pilates Barre		Pilates Barre	Basic	Hip Punch	Leg Liennes	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	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	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	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		
			Body Balance	Back&Arm	Reset Flow	Basic	Sakura		
			aiko.k	aiko.k	Sakura	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		
			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	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	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	13:00 ~ 14:00	
Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Cardio	Hip Punch	Animal Stretch	Leg Liennes	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	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	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								16:00 ~ 17:00	
Back&Arm								jump to burn	
non.k								Basic	
17:30 ~ 18:30								ririka	
Waist								JUKA.M	
aiko.k								17:30 ~ 18:30	
19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	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	close	close	close	close	close	close	close		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Workout	Hip&Leg	Body Balance	Leg Liennes	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	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					

:休講可能レッスン  
\*クラスの種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時間前迄にお願いしております。  
\*レッスン開始時間1時間前を切っ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	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	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Basic	Animal Stretch	Pilates Barre	jump to burn	Basic	Body Balance	Waist	Advance		
aiko.k	Riri	Riri	non.k	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	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	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	Koto.A	Riri	Riri	aiko.k	kalia		
						16:00 ~ 17:00	17:00 ~ 18:00	16:00 ~ 17:00	
close	close	close	close	close	close	Pilates Barre	Pilates Workout	Pilates Barre	
						aiko.k	Sakura	aiko.k	
						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
						Stretch & Conditioning	jump to burn	Reset Flow	
						Haruka.M	non.k	Sakura	
18:00 ~ 19:00	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	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	Suzuki	non.k	aiko.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				
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	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	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	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	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				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		
						16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		
close	close	close	close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	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	19:30 ~ 20:30					
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	21:00 ~ 22:00					
Waist	Release&Strength	Animal Stretch	Body Balance						
Haruka.M	Sakura	Rico	aiko.k						

:体験可能なレッスン  
・クラスの種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た場合は、1回間断なくお断りしております。  
レッスン開始後は原則変更不可のため、セッション開始後キャンセルはございません。  
※毎回外キャンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。