

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
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	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	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
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	Koto.A	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		

・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15分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。