

pilatesK 銀座店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/15 更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:00 ~ 11:00 Back&Spine Riri	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio aiko.K	close	10:00 ~ 11:00 Basic Sakura	10:00 ~ 11:00 Back&Arm Haruka.M	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Sakura	
		11:30 ~ 12:30 Basic aiko.K	11:30 ~ 12:30 Back&Arm non.k		11:30 ~ 12:30 Hip&Leg Riri	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Sakura	11:30 ~ 12:30 Back&Spine Sakura	
		13:00 ~ 14:00 Hip Punch Riri	13:00 ~ 14:00 Advance Haruka.M		13:00 ~ 14:00 Advance Sakura	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Haruka.M	13:00 ~ 14:00 Waist aiko.K	
		14:30 ~ 15:30 Hip&Leg non.k	14:30 ~ 15:30 Back&Spine non.k		14:30 ~ 15:30 Power up Control Riri		15:00 ~ 16:00 Basic aiko.K	
		16:00 ~ 17:00 Body Balance aiko.K	16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Sakura					
		17:30 ~ 18:30 jump to burn non.k	17:30 ~ 18:00 Stretch&Conditioning Haruka.M					
		19:00 ~ 20:00 Back&Arm aiko.K	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Sakura		18:00 ~ 19:00 Back&Arm aiko.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Riri	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Riri	
					19:30 ~ 20:30 Body Balance Riri	19:30 ~ 20:30 Waist aiko.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Sakura	
					21:00 ~ 22:00 Pilates Barre aiko.K	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg non.k	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio aiko.K	

pilatesK 銀座店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Riri	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Sakura	10:00 ~ 11:00 Advance Haruka.M	10:00 ~ 11:00 Back&Arm non.k	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Riri	10:00 ~ 11:00 Leg Lines Kalia	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Sakura	10:00 ~ 11:00 Basic aiko.K
11:30 ~ 12:30 Basic non.k	11:30 ~ 12:30 Waist aiko.K	11:30 ~ 12:30 jump to burn non.k	11:30 ~ 12:30 Hip&Leg non.k	11:30 ~ 12:30 Body Balance aiko.K	11:30 ~ 12:30 Basic non.k	11:30 ~ 12:30 Back&Spine Sakura	11:30 ~ 12:30 Back&Arm aiko.K
13:00 ~ 14:00 Power up Control Riri	13:00 ~ 14:00 Stretch&Conditioning Sakura	13:00 ~ 14:00 Body Balance Riri	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Sakura	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Riri	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Kalia	13:00 ~ 14:00 Waist aiko.K	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Sakura
14:30 ~ 15:30 jump to burn non.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre aiko.K	14:30 ~ 15:30 Basic non.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Sakura	14:30 ~ 15:30 Back&Arm aiko.K	14:30 ~ 15:30 jump to burn non.k	14:30 ~ 15:30 Body Balance aiko.K	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Sakura
	16:00 ~ 17:00 Hip&Leg non.k	16:00 ~ 17:00 Shape up waist Haruka.M	16:00 ~ 17:00 Basic Riri				
	17:30 ~ 18:30 Reset Flow Sakura	17:30 ~ 18:30 Back&Arm non.k	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Sakura				
18:00 ~ 19:00 Basic Haruka.M	19:00 ~ 20:00 Basic non.k	19:00 ~ 20:00 Power up Control Riri	19:00 ~ 20:00 Leg Lines Riri	18:00 ~ 19:00 jump to burn Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Waist Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Advance Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Riri
19:30 ~ 20:30 Back&Spine non.k				19:30 ~ 20:30 Back&Spine Riri	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio aiko.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm aiko.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sakura
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Haruka.M				21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Basic Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Riri

・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ください。
・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。

pilatesK 銀座店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/15 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
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	
jump to burn Haruka.M	Hip&Leg Riri		10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Haruka.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio aiko.K	Pilates Barre aiko.K	jump to burn non.k	Hip&Leg non.k	
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00 Waist aiko.K	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Sakura	Power up Control Sakura	Basic aiko.K	Shape up waist Haruka.M	
Basic Riri	Shape up waist Haruka.M		13:30 ~ 14:30 Reset Flow	13:30 ~ 14:30 Back&Arm	Basic aiko.K	Back&Spine non.k	Back&Arm non.k	
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Haruka.M	15:00 ~ 16:00 Back&Spine Sakura	Leg Lines Sakura	Pilates Cardio aiko.K	Stretch&Conditioning Haruka.M	
Back&Spine Haruka.M	Body Balance Riri		16:30 ~ 17:30 Back&Arm aiko.K	16:30 ~ 17:30 Basic aiko.K			16:00 ~ 17:00 Basic Riri	
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		18:00 ~ 19:00 Power up Control Sakura	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Sakura			17:30 ~ 18:30 Waist Haruka.M	
Hip&Leg non.k	Pilates Cardio aiko.K				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Basic Riri	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Riri	
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00				19:30 ~ 20:30 Body Balance Sakura	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Sakura		
Power up Control Riri	Hip Punch Riri				21:00 ~ 22:00 Waist Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Riri		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
Back&Arm non.k	Basic Haruka.M							
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							
Leg Lines Riri	Pilates Barre aiko.K							

pilatesK 銀座店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
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	
Reset Flow Sakura	Back&Spine non.k	Leg Lines Riri	Waist Haruka.M	Pilates Workout Sakura	Reset Flow Sakura	Hip&Leg non.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	
Leg Lines Haruka.M	Hip&Leg Kalia	Pilates Barre Haruka.M	Pilates Cardio aiko.K	Body Balance aiko.K	Leg Lines Sakura	Advance 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	
Basic aiko.K	Basic non.k	Hip Punch Yume	Back&Spine Haruka.M	Stretch&Conditioning Sakura	jump to burn non.k	Basic non.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	
Advance Haruka.M	Shape up waist Kalia	Waist Haruka.M		Basic aiko.K	Back&Spine non.k	Pilates Workout Riri	
16:00 ~ 17:00						16:00 ~ 17:00	
Hip Punch Sakura						Leg Lines Haruka.M	
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
Body Balance aiko.K						Waist Riri	
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	
Hip&Leg Sakura	Body Balance Riri	Hip&Leg Yume	jump to burn non.k	Back&Spine non.k	Basic non.k	Power up Control Sakura	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Advance Haruka.M	Basic Haruka.M	Power up Control Sakura	Pilates Barre aiko.K	Pilates Cardio aiko.K		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Pilates Workout Riri	Shape up waist Sakura	Basic non.k	Hip&Leg non.k	Back&Arm non.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週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、同時間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。