

pilatesK 銀座店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/27 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	10:00 ~ 11:00	Back & Spine		Pilates Cardio		10:00 ~ 11:00	Basic		Back & Arm	
		Riri	aiko.K			Sakura	Haruka.M		Sakura		Pilates Workout	
		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	Basic		Back & Arm		11:30 ~ 12:30	Hip & Leg		Hip Punch	
		aiko.K	non.k			Riri	Sakura		Sakura		Back & Spine	
		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	Hip Punch		Advance		13:00 ~ 14:00	Advance		Pilates Barre	
		Riri	Haruka.M			Sakura	Haruka.M		Waist		aiko.K	
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	Hip & Leg		Back & Spine		14:30 ~ 15:30	Power up Control		Basic	
		non.k	non.k			Riri					aiko.K	
		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	Body Balance		Pilates Workout					15:00 ~ 16:00	
		aiko.K	Sakura									
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:00	jump to burn		Stretch & Conditioning						
		non.k	Haruka.M									
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Back & Arm		Reset Flow		18:00 ~ 19:00	Back & Arm		Pilates Workout	
		aiko.K	Sakura						aiko.K		Leg Lines	
									Riri		Riri	
							Body Balance		Waist		Pilates Barre	
							Riri		aiko.K		Sakura	
							21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
							Pilates Barre		Hip & Leg		Pilates Cardio	
							aiko.K		non.k		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	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
Pilates Barre	Pilates Workout	Advance	Back&Arm	Hip Punch	Leg Lines	Pilates Cardio	Basic
Riri	Sakura	Haruka.M	non.k	Riri	Yuuki	Sakura	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
Basic	Waist	jump to burn	Hip&Leg	Body Balance	Basic	Back&Spine	Back&Arm
non.k	aiko.K	non.k	non.k	aiko.K	non.k	Sakura	aiko.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
Power up Control	Stretch&Conditioning	Body Balance	Reset Flow	Pilates Barre	Back&Spine	Waist	Pilates Cardio
Riri	Sakura	Riri	Sakura	Riri	Yuuki	aiko.K	Sakura
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
jump to burn	Pilates Barre	Basic	Pilates Workout	Back&Arm	jump to burn	Body Balance	Leg Lines
non.k	aiko.K	non.k	Sakura	aiko.K	non.k	aiko.K	Sakura
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00				
	Hip&Leg	Shape up waist	Basic				
	non.k	Haruka.M	Riri				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
	Reset Flow	Back&Arm	Hip Punch				
	Sakura	non.k	Sakura				
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Basic	Power up Control	Leg Lines	jump to burn	Waist	Advance	Hip&Leg
Haruka.M	non.k	Riri	Riri	Haruka.M	Haruka.M	Haruka.M	Riri
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Spine				Back&Spine	Pilates Cardio	Back&Arm	Body Balance
non.k				Riri	aiko.K	aiko.K	Sakura
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist				Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Basic	Pilates Workout
Haruka.M				Haruka.M	Haruka.M	Haruka.M	Riri

:休憩可能なレッスン

・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  
ホームページをご覧ください。

・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。  
・レッスン開始時刻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。

・レッスン開始時刻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。

\*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						2025/12/27 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				10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		
jump to burn	Hip&Leg				Pilates Barre	Pilates Cardio	Hip&Leg		
Haruka.M	Riri				aiko.K	aiko.K	non.k		
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		Stretch & Conditioning	Pilates Cardio					
Basic	Shape up waist	Haruka.M	aiko.K						
Riri	Haruka.M		Waist	Hip Punch					
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		aiko.K	Sakura					
Back & Spine	Body Balance		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Haruka.M	Riri		Reset Flow	Back & Arm					
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		Sakura	aiko.K					
Hip&Leg	Pilates Cardio		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00					
non.k	aiko.K		Shape up waist	Back & Spine					
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		Haruka.M	Sakura					
Power up Control	Hip Punch		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
Riri	Riri		Back & Arm	Basic					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		aiko.K	aiko.K					
Back & Arm	Basic		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
non.k	Haruka.M		Pilates Workout	Hip&Leg					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		Sakura	Sakura					
Leg Lines	Pilates Barre								
Riri	aiko.K								

pilatesK 銀座店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
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	10:00 ~ 11:00		
Reset Flow	Back & Spine	Leg Lines	Waist	Pilates Workout	Reset Flow	Hip&Leg			
Sakura	non.k	Riri	Haruka.M	Sakura	Sakura	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	11:30 ~ 12:30		
Leg Lines	Hip&Leg	Pilates Barre	Pilates Cardio	Body Balance	Leg Lines	Advance			
Haruka.M	Kalia	Haruka.M	aiko.K	aiko.K	Sakura	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		
Basic	Basic	Hip Punch	Back & Spine	Stretch & Conditioning	jump to burn	Basic			
aiko.K	non.k	Yume	Haruka.M	Sakura	non.k	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	Shape up waist	Waist			Basic	Back & Spine	Power up Control		
Haruka.M	Kalia	Haruka.M			aiko.K	non.k	Riri		
16:00 ~ 17:00								16:00 ~ 17:00	
Hip Punch								Leg Lines	
Sakura								Haruka.M	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Body Balance								Waist	
aiko.K								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	Body Balance	Hip&Leg	jump to burn	Back & Spine	Basic	Pilates Workout			
Sakura	Riri	Yume	non.k	non.k	non.k	Sakura			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Advance	Basic	Shape up waist	Pilates Barre	Pilates Cardio				
	Haruka.M	Haruka.M	Sakura	aiko.K	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			
	Power up Control	Shape up waist	Basic	Hip&Leg	Back & Arm				
	Riri	Sakura	non.k	non.k	non.k				

\*体験可能レッスン  
・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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。  
レッスン開始後は、料金を頂戴するものとさせていただきます。キャンセル料金はございません。  
※毎回外キヤンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。