

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	10:00 ~ 11:00	Back & Spine		Pilates Cardio		10:00 ~ 11:00	Basic		Back & Arm	
		Riri	aiko.K					Sakura	Haruka.M		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		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	
		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	Riri		Leg Lines	
											Riri	
								19:30 ~ 20:30	Body Balance		Waist	
									aiko.K		Pilates Barre	
									Sakura			
								21:00 ~ 22:00	Pilates Barre		Hip & Leg	
									aiko.K		Pilates Cardio	
									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	
Riri		Sakura		Haruka.M		non.k		Riri		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	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Basic		Waist		jump to burn		Hip&Leg		Body Balance		Basic	
non.k		aiko.K		non.k		non.k		aiko.K		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	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		Shape up waist	
Riri		Sakura		Riri		Sakura		Riri		Kalia	
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	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
jump to burn		Pilates Barre		Basic		Pilates Workout		Back&Arm		jump to burn	
non.k		aiko.K		non.k		Sakura		aiko.K		non.k	
		16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00							
		Hip&Leg		Shape up waist							
		non.k		Haruka.M							
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30							
		Reset Flow		Back&Arm							
		Sakura		non.k							
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic		Basic		Power up Control		Basic		jump to burn		Waist	
Haruka.M		non.k		Riri		Riri		Haruka.M		Haruka.M	
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Spine				Hip Punch		Back&Spine		Pilates Cardio		Back&Arm	
non.k				Sakura				Riri		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	21:00 ~ 22:00
Shape up waist				Leg Lines		Stretch&Conditioning		Pilates Barre		Basic	
Haruka.M				Riri		Haruka.M		Haruka.M		Haruka.M	

- ・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をキャンセルされた場合は、1時間前まで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。
- ※毎回外キヤンセルが1月2回以上で、翌年の予約可能回数が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				10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		
jump to burn	Hip&Leg				Pilates Barre	jump to burn	Hip&Leg		
Haruka.M	Riri				aiko.K	non.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		Power up Control	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	Pilates Workout		
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	Power up Control			
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	Power up Control	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			
	Pilates Workout	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を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、料金は頂戴する形でのご返金はございません。
※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。