


pilatesK 銀座店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/02/12 更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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	10:00 ~ 11:00	
Pilates Workout		Hip Punch	Pilates Barre	Shape up waist	Release&Strength	Power up Control	Back & Arm	
Riri		Yume	aiko.k	Haruka.M	Sakura	Riri	Satomi.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	
Release&Strength		Back & Arm	Pilates Workout	Power up Control	Shape up waist	Waist	Reset Flow	
Haruka.M		aiko.k	Sakura	Sakura	Haruka.M	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	
Advance		Basic	Waist	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Animal Stretch	
Riri		Yume	aiko.k	Sakura	Sakura	aiko.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	
Back&Arm		Pilates Cardio		Stretch & Conditioning	Basic	Back & Spine	Waist	
Sakura		aiko.k		Haruka.M	Haruka.M	Riri	Satomi.K	
16:00 ~ 17:00		close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
Back&Spine						Pilates Barre	Shape up waist	
Haruka.M						Haruka.M	Sakura	
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Reset Flow						Back & Arm	Basic	
Sakura						Haruka.M	Satomi.K	
19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Leg Lines		Hip & Leg	Animal Stretch	Basic	Pilates Cardio	Pilates Workout	Leg Lines	
Haruka.M		Riri	Riri	aiko.k	aiko.k	Minami	Riri	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Pilates Barre	Back & Spine	Reset Flow	Stretch & Conditioning			
		aiko.k	Haruka.M	Sakura	Haruka.M			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Pilates Barre			
		Riri	Riri	aiko.k	aiko.k			

pilatesK 銀座店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール					
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
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
Pilates Workout	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Barre	Pilates Workout	Basic	Hip Punch
Riri	aiko.k	Sakura	aiko.k	aiko.k	Riri	Ena.N	Nagisa.T
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
Back & Spine	Hip Punch	Waist	Leg Lines	Pilates Cardio	Release&Strength	Leg Lines	Back & Arm
Yume	Riri	aiko.k	Sakura	Riri	Haruka.M	Kalia	Satomi.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
Advance	Waist	Reset Flow	Waist	Basic	Waist	Basic	Hip & Leg
Riri	aiko.k	Sakura	aiko.k	aiko.k	Riri	Ena.N	Nagisa.T
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	Leg Lines	Basic	Animal Stretch	Hip & Leg	Shape up waist	Pilates Barre	Basic
Yume	Riri		Sakura	Riri	Haruka.M	aiko.k	Satomi.K
close	close	16:00 ~ 17:00	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
		Pilates Cardio			Back & Arm	Pilates Workout	
		aiko.k			Sakura	Kalia	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Leg Lines			Back & Spine	Waist	
		Sakura			Haruka.M	aiko.k	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Basic	Pilates Barre	Shape up waist	Pilates Workout	Basic	Pilates Cardio	Waist
Haruka.M	Satomi.K	aiko.k	Haruka.M	Sakura	Sakura	aiko.k	aiko.k
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Pilates Barre	Back & Arm		Hip Punch	Animal Stretch			Power up Control
Yume	aiko.k		Sakura	Riri			Riri
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Release&Strength	Hip & Leg		Advance	Basic			Pilates Barre
Haruka.M	未定		Haruka.M	Sakura			aiko.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時間前を切った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。

pilatesK 銀座店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/02/12 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
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	
Advance	Shape up waist	Back&Arm 🌿	Power up Control	Waist 🌿	Basic 🌿	Animal Stretch	Pilates Cardio	
Riri	Haruka.M	Akane.I	Sakura	Akane.I	Akane.I	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	
Waist 🌿	Animal Stretch	Waist 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio	Stretch&Conditioning 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	
aiko.k	Sakura	Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Sakura	aiko.k	Akane.I	
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	
Pilates Workout	Back&Arm 🌿	Basic 🌿	Leg Lines	Hip&Leg 🌿	Waist 🌿	Hip&Leg 🌿	Pilates Barre	
Riri	Haruka.M	Akane.I	Sakura	Akane.I	Akane.I	Sakura	aiko.k	
14:30 ~ 15:30	close	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&Leg 🌿		Shape up waist	Waist 🌿	Basic 🌿	Power up Control	Pilates Workout	Waist 🌿	
Riri		Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Sakura	Riri	Akane.I	
close		close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
					Leg Lines	Shape up waist	Basic 🌿	
					Sakura	Haruka.M	aiko.k	
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
			Back&Arm 🌿	Animal Stretch	Hip Punch			
			Akane.I	Sakura	Riri			
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	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio	Basic 🌿	Pilates Barre	Release&Strength	Pilates Workout	Advance	Pilates Cardio	Shape up waist	
Minami	Akane.I	aiko.k	Sakura	Sakura	Haruka.M	Riri	Haruka.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Basic 🌿	Stretch&Conditioning 🌿	Back&Spine	Pilates Cardio				Back&Arm 🌿	
Sakura	Sakura	Haruka.M	aiko.k				Akane.I	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Back&Arm 🌿	Hip&Leg 🌿	Pilates Cardio	Hip Punch				Advance	
aiko.k	Akane.I	aiko.k	Riri				Haruka.M	

pilatesK 銀座店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール		
02/25	02/26	02/27	02/28	
水	木	金	土	
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Leg Lines	Back & Arm 🌿	
Riri	Akane.I	Haruka.M	Akane.I	
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Back & Spine	Shape up waist	Reset Flow	Hip & Leg 🌿	
non.k	Haruka.M	Sakura	Akane.I	
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Hip Punch	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Pilates Workout	
Riri	Akane.I	Haruka.M	Sakura	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🌿		Power up Control	Release&Strength	
未定		Sakura	Akane.I	
close		close	close	16:00 ~ 17:00
				Basic 🌿
				Ayana.S
				17:30 ~ 18:30
			Hip Punch	
			Riri	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
Pilates Workout	Leg Lines	Pilates Workout	Pilates Barre	
Akane.I	Sakura	Riri	Ayana.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Leg Lines	Waist 🌿	Release&Strength		
Riri	aiko.k	Riri		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🌿	Power up Control	Pilates Barre		
Akane.I	Sakura	Ayana.S		

📌 : 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。