

pilatesK 銀座店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/15 更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
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	
Shape up waist		Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃	Body Balance	Animal Stretch	Waist 🍃	Basic 🍃	
Haruka.M		aliko.k	non.k	Sakura	Riri	aliko.k	Sakura	
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	
Reset Flow		jump to burn	Hip & Leg 🍃	Shape up waist	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	未定	
Sakura		non.k	Sakura	Yume	Haruka.M	non.k	Reona	
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	
Back & Arm 🍃		Waist 🍃	jump to burn	Advance	Release&Strength	Body Balance	Pilates Workout	
Haruka.M		aliko.k	non.k	Yume	Riri	aliko.k	Reona	
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	
Waist 🍃		Release&Strength	Hip Punch	Waist 🍃	Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃	Waist 🍃	
aliko.k		non.k	Sakura	ruka.u	Haruka.M	non.k	ruka.u	
16:00 ~ 17:00						16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
Stretch & Conditioning 🍃						Hip Punch	Pre Basic 🍃	
Haruka.M	close	close	close	close	close	Sakura	non.k	
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Pilates Workout						Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	
Sakura						aliko.k	Sakura	
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	
Body Balance		Advance	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Body Balance	Pilates Workout	Power up Control	
aliko.k		Riri	Shiori.H	non.k	aliko.k	Sakura	Sakura	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Pre Basic 🍃	Animal Stretch	Basic 🍃	Hip Punch			
		non.k	Sakura	未確定	Riri			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip Punch	Basic 🍃	Release&Strength	Waist 🍃			
		Riri	Shiori.H	non.k	aliko.k			

pilatesK 銀座店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
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	Advance	Hip Punch	Release&Strength	Reset Flow	Power up Control	Basic 🍃	Shape up waist
Sakura	Haruka.M	Riri	Riri	Sakura	Riri	Haruka.M	Haruka.M
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
Body Balance	Waist 🍃	jump to burn	Basic 🍃	Power up Control	Release&Strength	Shape up waist	Basic 🍃
aliko.k	Akari	Haruka.M	未確定	Sazuki	Sakura	Haruka.M	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 🍃	Body Balance	Hip & Leg 🍃	Pilates Workout	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	jump to burn	Back & Arm 🍃
Sakura	Haruka.M	Riri	Riri	Sakura	Riri	Minami.S	Minami.S
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
Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃		Waist 🍃	Pre Basic 🍃	Shape up waist	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃
aliko.k	Akari		未確定	Sazuki	Sakura	Riri	Minami.S
					16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
close	close	close	close	close	Advance	Back & Arm 🍃	close
					Haruka.M	Minami.S	
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
					Hip Punch	Pilates Workout	
					Riri	Riri	
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	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Basic 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Body Balance	Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Waist 🍃
Haruka.M	Riri	aliko.k	未確定	Riri	Haruka.M	Minami.S	aliko.k
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 & Arm 🍃	Release&Strength	Reset Flow	Hip Punch	Back & Arm 🍃			Back & Arm 🍃
aliko.k	Haruka.M	Sakura	Sakura	未確定			Minami.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
jump to burn	Pilates Workout	Shape up waist	Basic 🍃	Advance			Body Balance
Haruka.M	Riri	Sakura	未確定	Riri			aliko.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時間前迄にお願ひしております。
 ・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		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/15 更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
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	
Release&Strength	Advance	Basic	Back & Arm	jump to burn	Waist	Reset Flow	Hip & Leg	
Riri	Haruka.M	aiko.k	Minami.S	Minami.S	aiko.k	Sakura	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	11:30 ~ 12:30	
Hip Punch	Waist	Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm	jump to burn	Animal Stretch	Shape up waist	
Sakura	aiko.k	Riri	Minami.S	Minami.S	Haruka.M	Yume	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	
Body Balance	Basic	Waist	Shape up waist	Waist	Body Balance	Stretch & Conditioning	Release&Strength	
Riri	Haruka.M	aiko.k	Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Minami.S	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	14:30 ~ 15:30	
Reset Flow	Back & Arm	Hip Punch	Basic	Pilates Workout	Basic	Hip Punch	Advance	
Sakura	aiko.k	Riri	Sakura	Sakura	Haruka.M	Yume	Haruka.M	
close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	
			Release&Strength	Basic	Animal Stretch			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Power up Control	Reset Flow	Shape up waist			
			Sakura	Sakura	Haruka.M			
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	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Release&Strength	Waist	Waist	Basic	Hip Punch	Pilates Workout	Stretch & Conditioning	
Minami.S	Haruka.M	aiko.k	Haruka.M	aiko.k	Sakura	Yume	Minami.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist	Hip & Leg	Power up Control				Release&Strength	Pre Basic	
aiko.k	Kalia	Sakura				Riri	Non.k	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning	Shape up waist	Release&Strength				Basic	Hip & Leg	
Minami.S	Kalia	Sakura				Riri	Non.k	

pilatesK 銀座店		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール					
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
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	
Body Balance	Back & Arm	Animal Stretch	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Advance	Body Balance	
Riri	Mami.M	Sakura	Minami.S	Haruka.M	Haruka.M	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	
Back & Arm	jump to burn	Waist	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Back & Arm	
Mami.M	Minami.S	Nagisa.T	Mami.M	Minami.S	Haruka.M	Mami.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	
Hip Punch	Back & Arm	Reset Flow	jump to burn	Release&Strength	Back & Arm	Waist	
Riri	Mami.M	Sakura	Minami.S	Haruka.M	Mami.M	aiko.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	
	Stretch & Conditioning	Body Balance	Basic	Hip & Leg	Reset Flow	Back & Arm	
	Minami.S	Nagisa.T	aiko.k	Riri	Sakura	Mami.M	
close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	
			Hip Punch	Power up Control			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Waist	Basic			
			aiko.k	Riri			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Hip & Leg	Advance	Pilates Workout	Animal Stretch	Body Balance	Release&Strength	
aiko.k	Riri	Haruka.M	Riri	Riri	aiko.k	Riri	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Basic	Hip & Leg			Hip Punch	Reset Flow	
Haruka.M	aiko.k	aiko.k			Sakura	Sakura	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Power up Control	Pilates Workout	Shape up waist			Waist	Advance	
Sakura	Riri	Haruka.M			aiko.k	Riri	

🟡：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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。