

| 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 Shape up waist Haruka.M | close | 10:00 ~ 11:00 Back & Arm aiko.k | 10:00 ~ 11:00 Pre Basic non.k | 10:00 ~ 11:00 Body Balance Sakura | 10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Riri | 10:00 ~ 11:00 Waist aiko.k | 10:00 ~ 11:00 Basic Sakura |
| 11:30 ~ 12:30 Reset Flow Sakura | | 11:30 ~ 12:30 jump to burn non.k | 11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Sakura | 11:30 ~ 12:30 Shape up waist Yume | 11:30 ~ 12:30 Basic Haruka.M | 11:30 ~ 12:30 Hip & Leg non.k | 11:30 ~ 12:30 Open heart Pilates Reona |
| 13:00 ~ 14:00 Back & Arm Haruka.M | | 13:00 ~ 14:00 Waist aiko.k | 13:00 ~ 14:00 jump to burn non.k | 13:00 ~ 14:00 Advance Yume | 13:00 ~ 14:00 Release&Strength Riri | 13:00 ~ 14:00 Body Balance aiko.k | 13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Reona |
| 14:30 ~ 15:30 Waist aiko.k | | 14:30 ~ 15:30 Release&Strength non.k | 14:30 ~ 15:30 Hip Punch Sakura | 14:30 ~ 15:30 Waist ruka.u | 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Haruka.M | 14:30 ~ 15:30 Pre Basic non.k | 14:30 ~ 15:30 Basic Ena.N |
| 16:00 ~ 17:00 Stretch & Conditioning Haruka.M | | 16:00 ~ 17:00 Hip Punch Sakura | 16:00 ~ 17:00 Pre Basic non.k | 16:00 ~ 17:00 close | 16:00 ~ 17:00 close | 16:00 ~ 17:00 Hip Punch Sakura | 16:00 ~ 17:00 Pre Basic non.k |
| 17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Sakura | | 17:30 ~ 18:30 Basic aiko.k | 17:30 ~ 18:30 Hip & Leg non.k | 17:30 ~ 18:30 close | 17:30 ~ 18:30 close | 17:30 ~ 18:30 Basic aiko.k | 17:30 ~ 18:30 Hip & Leg non.k |
| 19:00 ~ 20:00 Body Balance aiko.k | | 18:00 ~ 19:00 Advance Riri | 18:00 ~ 19:00 Waist Shiori.H | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg non.k | 18:00 ~ 19:00 Body Balance aiko.k | 18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Sakura | 18:00 ~ 19:00 Power up Control Sakura |
| | | 19:30 ~ 20:30 Pre Basic non.k | 19:30 ~ 20:30 Animal Stretch yuuki | 19:30 ~ 20:30 Basic 未確定 | 19:30 ~ 20:30 Hip Punch Riri | | |
| | | 21:00 ~ 22:00 Hip Punch Riri | 21:00 ~ 22:00 Basic Shiori.H | 21:00 ~ 22:00 Release&Strength non.k | 21:00 ~ 22:00 Waist aiko.k | | |

| 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 Pilates Workout Sakura | 10:00 ~ 11:00 Advance Haruka.M | 10:00 ~ 11:00 Hip Punch Riri | 10:00 ~ 11:00 Release&Strength Riri | 10:00 ~ 11:00 Reset Flow Sakura | 10:00 ~ 11:00 Power up Control Riri | 10:00 ~ 11:00 Basic Haruka.M | 10:00 ~ 11:00 Shape up waist Haruka.M |
| 11:30 ~ 12:30 Body Balance karin.N | 11:30 ~ 12:30 Waist Akari | 11:30 ~ 12:30 jump to burn Haruka.M | 11:30 ~ 12:30 Basic Riri | 11:30 ~ 12:30 Power up Control Sazuki | 11:30 ~ 12:30 Release&Strength Sakura | 11:30 ~ 12:30 Shape up waist Haruka.M | 11:30 ~ 12:30 Basic karin.N |
| 13:00 ~ 14:00 Basic Sakura | 13:00 ~ 14:00 Body Balance Riri | 13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Riri | 13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Riri | 13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Sakura | 13:00 ~ 14:00 Basic Riri | 13:00 ~ 14:00 jump to burn Minami.S | 13:00 ~ 14:00 Back & Arm Haruka.M |
| 14:30 ~ 15:30 Back & Arm karin.N | 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Akari | close | 14:30 ~ 15:30 Waist 未確定 | 14:30 ~ 15:30 Pre Basic Sazuki | 14:30 ~ 15:30 Shape up waist Sakura | 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Riri | 14:30 ~ 15:30 Reset Flow karin.N |
| close | close | | close | close | 16:00 ~ 17:00 Advance Haruka.M | 16:00 ~ 17:00 Back & Arm Minami.S | close |
| | | | | | 17:30 ~ 18:30 Hip Punch Riri | 17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Riri | |
| 18:00 ~ 19:00 Shape up waist Haruka.M | 18:00 ~ 19:00 Basic Riri | | 18:00 ~ 19:00 Waist aiko.k | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ruka.u | 18:00 ~ 19:00 Body Balance Riri | 18:00 ~ 19:00 Waist Haruka.M | 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Minami.S |
| 19:30 ~ 20:30 Back & Arm aiko.k | 19:30 ~ 20:30 Release&Strength Haruka.M | 19:30 ~ 20:30 Reset Flow Sakura | 19:30 ~ 20:30 Hip Punch Sakura | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定 | | | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami.S |
| 21:00 ~ 22:00 jump to burn Haruka.M | 21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Riri | 21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sakura | 21:00 ~ 22:00 Basic Sakura | 21:00 ~ 22:00 Advance Riri | | | 21:00 ~ 22:00 Body Balance 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時間前迄にお願しております。
 ・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

【 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 | | |
| | | | Haruka.M | aiko.k | Sakura | | |
| | | | 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 | Hip & Leg | 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 |
| 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 |
| | Stretch & Conditioning | Body Balance | Basic | Hip & Leg | Reset Flow | Back & Arm |
| | Minami.S | Nagisa.T | aiko.k | Riri | Sakura | Mami.M |
| | close | close | 16:00 ~ 17:00 | 16:00 ~ 17:00 | close | close |
| Hip Punch | | | Power up Control | | | |
| Riri | | | Sakura | | | |
| 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 | Back & Arm | | | 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時間前まで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。