

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Back & Arm	Hip Punch	Reset Flow	Pilates Barre	Pilates Workout		Body Balance	Pilates Cardio
Minami.S	Sakura	Sakura	aiko.k	Riri		Minami.S	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
jump to burn	Body Balance	Pre Basic	Animal Stretch	Back & Spine		Waist	Pilates Barre
Haruka.M	Minami.S	non.k	Riri	Sakura		Haruka.M	minori
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
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Cardio	Body Balance	Basic		Back & Arm	Waist
Minami.S	Sakura	Sakura	aiko.k	Riri		Minami.S	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	14:30 ~ 15:30
Waist	Hip & Leg	jump to burn	jump to burn	Hip Punch		Advance	Back & Spine
Haruka.M	Minami.S	non.k	Haruka.M	Sakura		Haruka.M	minori
close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close	close
			Hip Punch	jump to burn			
			Riri	Haruka.M			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Back & Spine	Stretch & Conditioning			
			Haruka.M	Minami.S			
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	
Pilates Workout	Pilates Barre	Waist	Hip & Leg	Advance	Hip & Leg	Basic	
Riri	aiko.k	Haruka.M	Riri	Haruka.M	Riri	ayu.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Spine	jump to burn	Back & Arm			Basic	Pilates Workout	
Haruka.M	Minami.S	Minami.S			aiko.k	Sakura	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Animal Stretch	Waist	Basic			Pilates Barre	Waist	
Riri	aiko.k	Haruka.M			Riri	ayu.S	

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Back & Arm	Pilates Barre	jump to burn	Pre Basic		Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Cardio
Minami.S	Sakura	Haruka.M	non.k		Minami.S	mei.o	makiho
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Pilates Workout	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip Punch		Hip Punch	Pre Basic	Waist
Riri	Minami.S	Sakura	Riri		Riri	non.k	Sakura
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Stretch & Conditioning	Animal Stretch	Waist	jump to burn		jump to burn	Hip & Leg	Reset Flow
Minami.S	Sakura	Haruka.M	non.k		Minami.S	mei.o	makiho
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30
	Back & Arm	Pilates Workout	Back & Spine		Waist	Body Balance	Hip & Leg
	Minami.S	Riri	Riri		Riri	Minami.S	Sakura
	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close
		Back & Spine	Body Balance		Pilates Cardio	Reset Flow	
		RIRI.G	Minami.S		Riri	aiko.k	
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
		Pilates Barre	Animal Stretch				
		Sakura	Riri				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	
Hip Punch	Pre Basic	Basic	Back & Arm			Body Balance	
Sakura	non.k	Riri	Minami.S			Nagisa.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Advance					Back & Arm	
Haruka.M	Haruka.M					Minami.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Reset Flow	Back & Spine					Pilates Workout	
aiko.k	non.k					Nagisa.T	

👉：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週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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/15 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
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
Hip Punch Sakura	Hip & Leg Riri	Pilates Cardio aiko.k	Hip & Leg Sakura	Body Balance Riri	Animal Stretch Sakura	Basic aiko.k	Back & Spine 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
Pilates Barre Minami.S	Body Balance Minami.S	Basic aiko.k	Waist aiko.k	Advance Haruka.M	Pilates Barre aiko.k	Hip & Leg Sakura	Basic Azumi.S
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
Back & Arm Sakura	Pilates Cardio Riri	Animal Stretch Sakura	Pilates Workout Sakura	Hip & Leg Riri	Hip Punch Sakura	Pilates Cardio aiko.k	Pre Basic non.k
close	14:30 ~ 15:30 aiko.k	14:30 ~ 15:30 aiko.k	14:30 ~ 15:30 aiko.k	14:30 ~ 15:30 Haruka.M	14:30 ~ 15:30 aiko.k	close	14:30 ~ 15:30 Azumi.S
	16:00 ~ 17:00 Haruka.M	16:00 ~ 17:00 Haruka.M	close	close	close		close
	17:30 ~ 18:30 aiko.k	17:00 ~ 18:30 Sakura					
	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00					
Basic Riri	Back & Arm Haruka.M	Advance Haruka.M	Body Balance Riri	Waist Seina.t	Basic aiko.k	Pilates Workout Riri	Waist ayu.s
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance aiko.k			Pilates Cardio aiko.k	jump to burn Minami.S	Back & Arm Minami.S	Stretch & Conditioning Minami.S	Animal Stretch Riri
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg Riri			Back & Spine Riri	Back & Arm Seina.t	Body Balance Minami.S	Waist Haruka.M	Pilates Barre ayu.s

pilatesK 銀座店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Waist Haruka.M	Advance Haruka.M	Basic Azumi.S	Pilates Cardio Minami.S	Pilates Workout Riri	Reset Flow 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
Back & Arm Minami.S	Pilates Cardio Riri	jump to burn Haruka.M	Hip & Leg Riri	jump to burn Minami.S	Waist 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
Basic Haruka.M	Back & Spine Haruka.M	Hip & Leg Azumi.S	Body Balance Minami.S	Waist Riri	Pilates Barre 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
Pilates Workout Sakura	Stretch & Conditioning Minami.S	Waist Haruka.M	Advance Riri	Back & Arm Minami.S	jump to burn Haruka.M
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	16:00 ~ 17:00
Stretch & Conditioning Minami.S	Hip & Leg Riri				Animal Stretch Sakura
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				Pilates Workout Riri
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00
jump to burn Minami.S	Animal Stretch Riri	Pilates Barre Yume	Hip & Leg Azumi.S	Back & Spine Haruka.M	Back & Spine Sakura
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Animal Stretch Yume	Pilates Workout Sakura	Advance Sakura	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Back & Arm Sakura	Basic Azumi.S	Stretch & Conditioning 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。