

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/04/15 更新

pilatesK 銀座店		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		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		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		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		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									
close		close		close		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		close				close			
						Back&Spine		Stretch&Conditioning									
Haruka.M		Minami.S		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		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		close		close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Back&Spine		jump to burn		Back&Arm		Basic						Pilates Workout					
Haruka.M		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		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Animal Stretch		Waist		Basic		Pilates Barre		Waist		Riri		ayu.S					
Riri		aiko.k		Haruka.M		Riri		ayu.S									

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

pilatesK 銀座店		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		10:00 ~ 11:00		close		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		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		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		13:00 ~ 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		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		close		16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30				18:00 ~ 19:00		close			
				Back&Spine		Body Balance		Pilates Cardio				Reset Flow					
				Riri		Minami.S		Riri				aiko.k					
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		close				close					
Pilates Barre		Animal Stretch		Animal Stretch													
Sakura		Riri															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00					
Hip Punch		Pre Basic		Basic		Back&Arm		Back&Arm		Body Balance		Body Balance					
Sakura		non.k		Riri		Minami.S		Minami.S		Nagisa.T							
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&Arm		Advance		Back&Arm		Back&Arm		Back&Arm		Back&Arm		Back&Arm					
Haruka.M		Haruka.M		Haruka.M		Haruka.M		Haruka.M		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		21:00 ~ 22:00					
Reset Flow		Back&Spine		Back&Spine		Back&Spine		Back&Spine		Pilates Workout		Pilates Workout					
aiko.k		non.k		non.k		non.k		non.k		Nagisa.T							

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせください。
 ・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

2024/04/15 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	Hip&Leg	Pilates Cardio	Hip&Leg	Body Balance	Animal Stretch	Basic	Back&Spine
Sakura	Riri	aiko.k	Sakura	Riri	Sakura	aiko.k	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	Waist	Basic	Waist	Advance	Pilates Barre	Hip&Leg	Basic
Minami.S	Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Haruka.M	aiko.k	Sakura	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	Pilates Cardio	Animal Stretch	Pilates Workout	Hip&Leg	Hip Punch	Pilates Cardio	Pre Basic
Sakura	Riri	Sakura	Sakura	Riri	Sakura	aiko.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		14:30 ~ 15:30
	Basic	Reset Flow	Pilates Barre	Stretch&Conditioning	Reset Flow		Hip&Leg
	aiko.k	aiko.k	aiko.k	Haruka.M	aiko.k		Azumi.S
close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	close	close
	Back&Spine	Back&Arm					
	17:30 ~ 18:30						
	Reset Flow	Pilates Workout					
	aiko.k	Sakura					
18:00 ~ 19:00	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
Basic	Back&Arm	Advance	Body Balance	Waist	Basic	Pilates Workout	Waist
Riri	Haruka.M	Haruka.M	Riri	Seina.t	aiko.k	Riri	ayu.s
19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance			Pilates Cardio	jump to burn	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Animal Stretch
aiko.k			aiko.k	Minami.S	Minami.S	Minami.S	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			Back&Spine	Back&Arm	Body Balance	Waist	Pilates Barre
Riri			Riri	Seina.t	Minami.S	Haruka.M	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	Advance	Basic	Pilates Cardio	Pilates Workout	Reset Flow
Haruka.M	Haruka.M	Azumi.S	Minami.S	Riri	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	Pilates Cardio	jump to burn	Hip&Leg	jump to burn	Waist
Minami.S	Riri	Haruka.M	Riri	Minami.S	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	Back&Spine	Hip&Leg	Body Balance	Waist	Pilates Barre
Haruka.M	Haruka.M	Azumi.S	Minami.S	Riri	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	Stretch&Conditioning	Waist	Advance	Back&Arm	jump to burn
Sakura	Minami.S	Haruka.M	Riri	Minami.S	Haruka.M
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	16:00 ~ 17:00
Stretch&Conditioning	Hip&Leg				Animal Stretch
Minami.S	Riri				Sakura
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30
Back&Spine	Back&Arm				Pilates Workout
close	close				
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	Animal Stretch	Pilates Barre	Hip&Leg	Back&Spine	Back&Spine
Minami.S	Riri	Yume	Azumi.S	Haruka.M	Sakura
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
		Animal Stretch	Pilates Workout	Advance	
		Yume	Sakura	Sakura	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Back&Arm	Basic	Stretch&Conditioning	
		Sakura	Azumi.S	Haruka.M	

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスンの開始時刻1週間前までのキャンセルは無料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に1回に制限されます。