

pilatesK 銀座店		【 04/01 ~ 04/08 】					スケジュール		2026/03/17 更新	
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	close		
			Hip Punch	jump to burn						
			Riri	Haruka.M						
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Back & Spine	Stretch & Conditioning 🌿		close	close	close		
			Haruka.M	Minami.S						
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
			Pilates Workout	Advance						
Riri	aiko.k	Haruka.M	Riri	Haruka.M	close	Riri	ayu.S			
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	Minami.S				aiko.k	Sakura			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Animal Stretch	Waist 🌿	Basic 🌿				Pilates Barre	Waist 🌿			
Riri	aiko.k	Haruka.M				Riri	ayu.S			

pilatesK 銀座店		【 04/09 ~ 04/16 】				スケジュール	
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	close	close			
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	close		close	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。

pilatesK 銀座店		【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール						2026/03/17 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	Body Balance	Basic 🌱	Waist 🌱	Advance	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
Minami.S	Minami.S	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	
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	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	
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close		close	
	Back & Spine	Back & Arm 🌱						
	Haruka.M	Haruka.M						
	17:30 ~ 18:30	17:00 ~ 18:30						
Reset Flow	Pilates Workout							
aiko.k	Sakura							
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
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	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	16:00 ~ 17:00	close
Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱			Back & Spine	
Minami.S	Riri			Haruka.M	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
Back & Spine	Back & Arm 🌱			Advance	
Sakura	Minami.S			Sakura	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Animal Stretch	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Animal Stretch
Minami.S	Riri	Yume	Azumi.S	Haruka.M	Sakura
close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30
		Animal Stretch	Pilates Workout		Pilates Workout
		Yume	Sakura		Riri
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Back & Spine
		Sakura	Azumi.S		Sakura

🌱 : 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。