

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
10:00 ~ 11:00 Waist aiko.k	10:00 ~ 11:00 Body Balance Minami.S	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Riri	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Sakura	10:00 ~ 11:00 Back & Arm mami.m	10:00 ~ 11:00 Advance Sakura	10:00 ~ 11:00 jump to burn Minami.S	10:00 ~ 11:00 Back & Arm mami.m
11:30 ~ 12:30 Hip & Leg mami.m	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Riri	11:30 ~ 12:30 Pre Basic Riri	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg mami.m	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio aiko.k	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Minami.S	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg mami.m	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre aiko.k
13:00 ~ 14:00 Reset Flow aiko.k	13:00 ~ 14:00 jump to burn Minami.S	13:00 ~ 14:00 Back & Arm mami.m	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Sakura	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg mami.m	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Sakura	13:00 ~ 14:00 Stretch & Conditioning Minami.S	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg mami.m
14:30 ~ 15:30 Back & Arm mami.m	14:30 ~ 15:30 Basic Riri	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mami.m	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mami.m	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre aiko.k	14:30 ~ 15:30 Body Balance Minami.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mami.m	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio aiko.k
close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio Riri	16:00 ~ 17:00 Back & Spine Riri	close
18:00 ~ 19:00 Basic Sakura	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mami.m	18:00 ~ 19:00 Body Balance Minami.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre RIRI.G	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Riri	19:00 ~ 20:00 Animal Stretch Riri	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Riri	18:00 ~ 19:00 Waist Sakura
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mami.m	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Riri	19:30 ~ 20:30 Basic Sakura	19:30 ~ 20:30 Advance Haruka.M	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Minami.S	close	close	19:30 ~ 20:30 Reset Flow aiko.k
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Sakura	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mami.m	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Minami.S	21:00 ~ 22:00 Basic RIRI.G	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Riri	close	close	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Sakura

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Hip & Leg MIO.M	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Sakura	10:00 ~ 11:00 Advance Riri	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio aiko.k	10:00 ~ 11:00 Waist aiko.k	10:00 ~ 11:00 Body Balance Minami.S	10:00 ~ 11:00 jump to burn Minami.S	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Riri
11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Riri	11:30 ~ 12:30 Body Balance Minami.S	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Sakura	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning Minami.S	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg mami.m	11:30 ~ 12:30 Basic aiko.k	11:30 ~ 12:30 Body Balance Minami.S	11:30 ~ 12:30 Pre Basic Riri
13:00 ~ 14:00 Back & Arm MIO.M	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Sakura	13:00 ~ 14:00 Waist Riri	13:00 ~ 14:00 Reset Flow aiko.k	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre aiko.k	13:00 ~ 14:00 jump to burn Minami.S	13:00 ~ 14:00 Pre Basic Riri	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg mami.m
14:30 ~ 15:30 Hip Punch Riri	close	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Sakura	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Minami.S	14:30 ~ 15:30 jump to burn Minami.S	14:30 ~ 15:30 Waist aiko.k	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Riri	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mami.m
close	close	close	close	16:00 ~ 17:00 Reset Flow aiko.k	16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Riri	close	close
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio aiko.k	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Riri	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mami.m	18:00 ~ 19:00 Advance Sakura	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Minami.S	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Riri	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Sakura	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Sakura
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Riri	19:30 ~ 20:30 Waist aiko.k	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Sakura	19:30 ~ 20:30 jump to burn Minami.S	close	close	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Riri	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mami.m
21:00 ~ 22:00 Basic aiko.k	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mami.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mami.m	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Sakura	close	close	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Sakura	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/15 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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
Body Balance	Waist	Stretch & Conditioning	Hip Punch	Hip & Leg		Pilates Cardio	Hip & Leg
Minami.S	Sakura	Minami.S	Sakura	mami.m		aiko.k	mami.m
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 14:30		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Hip & Leg	Back & Spine	Back & Arm	jump to burn	Waist		Waist	Basic
mami.m	Sakura	mami.m	Minami.S	aiko.k		Aiko	aiko.k
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
jump to burn	Basic	jump to burn	Waist	Back & Arm		Basic	Hip Punch
Minami.S	non.k	Minami.S	Sakura	mami.m		aiko.k	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
Back & Arm	Pilates Barre	Hip & Leg	Body Balance	Pilates Cardio		Pilates Workout	
mami.m	aiko.k	mami.m	Minami.S	aiko.k		Aiko	
close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close	close
			Hip & Leg	Pre Basic			
			mami.m	Riri			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Back & Spine	Animal Stretch			
			Sakura	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	Pilates Cardio	Basic	Back & Arm	Reset Flow	Reset Flow	Animal Stretch	
aiko.k	non.k	Azumi.S	mami.m	Kanami	aiko.k	Sakura	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Workout	Reset Flow	Body Balance			Pre Basic	jump to burn	
Sakura	aiko.k	Minami.S			Riri	Minami.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre	Pre Basic	Hip & Leg			Hip Punch	Waist	
aiko.k	non.k	mami.m			Riri	Sakura	

pilatesK 銀座店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
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
Advance	Pilates Workout	Waist	Back & Spine	Basic	Back & Arm
Sakura	Yume	Ai	Riri	未確定	Minami.S
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	Back & Spine	Advance	Body Balance	jump to burn	Pilates Barre
mami.m	Yume	Riri	Minami.S	Minami.S	aiko.k
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	Advance	Hip Punch	Hip Punch	Basic	Body Balance
Sakura	Sakura	Ai	Riri	未確定	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
Hip & Leg	Reset Flow	Pilates Workout	Basic	Body Balance	Reset Flow
mami.m	Sakura	Riri	未確定	Minami.S	aiko.k
close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close
		Basic	Stretch & Conditioning		
		未確定	Minami.S		
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Hip & Leg	Basic		
		Ai	未確定		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Workout	Hip & Leg	Basic	jump to burn	Back & Arm	Hip Punch
Sakura	Yume	未確定	Minami.S	mami.m	Sakura
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance	Back & Arm			Pilates Cardio	Basic
Minami.S	mami.m			Sakura	Riri
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	jump to burn			Hip & Leg	Pilates Workout
Minami.S	Minami.S			mami.m	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。