

pilatesK 銀座店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/15 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:00 ~ 11:00 Back & Arm mami.m	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Riri	10:00 ~ 11:00 Beauty Conditioning Minami.S	10:00 ~ 11:00 Reset Flow aiko.k	10:00 ~ 11:00 Body Balance Minami.S	close	10:00 ~ 11:00 Basic Maako.M	10:00 ~ 11:00 Waist Riri	
11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio aiko.k	11:30 ~ 12:30 Beauty Conditioning Minami.S	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg mami.m	11:30 ~ 12:30 Advance Sakura	11:30 ~ 12:30 Basic Sakura		11:30 ~ 12:30 Back & Spine Riri	11:30 ~ 12:30 Basic Maako.M	11:30 ~ 12:30 Basic Maako.M
13:00 ~ 14:00 Hip & Leg mami.m	13:00 ~ 14:00 Pre Basic Riri	13:00 ~ 14:00 Body Balance Minami.S	13:00 ~ 14:00 Back & Arm mami.m	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Minami.S		13:00 ~ 14:00 Basic Maako.M	13:00 ~ 14:00 Basic Maako.M	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Sakura
14:30 ~ 15:30 Waist aiko.k	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Minami.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mami.m	14:30 ~ 15:30 Power up Control Sakura	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mami.m		14:30 ~ 15:30 Power up Control Riri	14:30 ~ 15:30 Power up Control Riri	14:30 ~ 15:30 Power up Control Riri
close	close	close	16:00 ~ 17:00 Waist aiko.k	16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Riri		close	close	close
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Sakura	18:00 ~ 19:00 Basic Maako.M	18:00 ~ 19:00 Waist aiko.k	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg mami.m	19:00 ~ 20:00 Advance Riri		18:00 ~ 19:00 Reset Flow aiko.k	18:00 ~ 19:00 Reset Flow aiko.k	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Minami.S
19:30 ~ 20:30 Basic Maako.M	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Sakura	19:30 ~ 20:30 Basic Maako.M	close	close		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mami.m	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mami.m	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio aiko.k
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Sakura	21:00 ~ 22:00 Advance Sakura	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio aiko.k	close	close		21:00 ~ 22:00 Waist aiko.k	21:00 ~ 22:00 Waist aiko.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mami.m

pilatesK 銀座店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Sakura	10:00 ~ 11:00 Back & Arm mami.m	10:00 ~ 11:00 Release&Strength Sakura	10:00 ~ 11:00 Basic Maako.M	10:00 ~ 11:00 Reset Flow aiko.k	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Minami.S	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Riri	10:00 ~ 11:00 Back & Arm mami.m
11:30 ~ 12:30 Back & Arm mami.m	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Sakura	11:30 ~ 12:30 Basic Maako.M	11:30 ~ 12:30 Beauty Conditioning Minami.S	11:30 ~ 12:30 Body Balance Minami.S	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Riri	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Minami.S	11:30 ~ 12:30 Shape up waist Sakura
13:00 ~ 14:00 Release&Strength Sakura	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg mami.m	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Sakura	13:00 ~ 14:00 Basic Maako.M	13:00 ~ 14:00 Waist aiko.k	13:00 ~ 14:00 Body Balance Minami.S	13:00 ~ 14:00 Power up Control Riri	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg mami.m
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mami.m	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Sakura	14:30 ~ 15:30 Basic Maako.M	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio aiko.k	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning Minami.S	14:30 ~ 15:30 Waist aiko.k	14:30 ~ 15:30 Body Balance Minami.S	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Sakura
close	close	16:00 ~ 17:00 Reset Flow aiko.k	16:00 ~ 17:00 Animal Stretch Riri	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Waist aiko.k	18:00 ~ 19:00 Basic Maako.M	19:00 ~ 20:00 Waist aiko.k	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Riri	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mami.m	18:00 ~ 19:00 Basic Maako.M	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Sakura	18:00 ~ 19:00 Basic Maako.M
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami.S	19:30 ~ 20:30 Body Balance Minami.S	close	close	19:30 ~ 20:30 Power up Control Sakura	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mami.m	19:30 ~ 20:30 Basic Maako.M	19:30 ~ 20:30 Reset Flow aiko.k
21:00 ~ 22:00 Reset Flow aiko.k	21:00 ~ 22:00 Basic Maako.M	close	close	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mami.m	21:00 ~ 22:00 Basic Maako.M	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Sakura	21:00 ~ 22:00 Waist 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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/15 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
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 & Leg	Basic	Shape up waist	Basic	Release&Strength	Back&Arm	Basic	Pilates Workout
mami.m	Maako.M	Sakura	Maako.M	Riri	Minami.S	aiko.k	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
Basic	Back&Arm	Body Balance	Pilates Workout	Body Balance	Power up Control	Hip & Leg	Basic
Maako.M	mami.m	Minami.S	Riri	Minami.S	Riri	mami.m	Maako.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
Back&Arm	Power up Control	Advance	Basic	Advance	Hip & Leg	Waist	Back&Spine
mami.m	Riri	Sakura	Maako.M	Riri	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
Basic	Reset Flow	Back&Arm	Animal Stretch	Beauty Conditioning		Back&Arm	Basic
Maako.M	aiko.k	Minami.S	Riri	Minami.S		mami.m	Maako.M
close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	close
	Hip & Leg	Pilates Cardio	Hip & Leg				
	mami.m	aiko.k	mami.m				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
	Waist	Beauty Conditioning	Body Balance				
	aiko.k	Minami.S	Minami.S				
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Back & Spine	Waist	Back & Arm	Waist	Waist	Reset Flow	Hip & Leg
Riri	Riri	aiko.k	mami.m	Sakura	aiko.k	Sakura	mami.m
19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Beauty Conditioning				Reset Flow	Animal Stretch	Basic	Shape up waist
Minami.S				aiko.k	Sakura	Maako.M	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	Basic	Back & Spine	Back & Arm
Riri				Sakura	Maako.M	Sakura	mami.m

pilatesK 銀座店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
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
Back & Spine	Pilates Cardio	Reset Flow	Power up Control	Basic	Back&Arm	Body Balance
Riri	aiko.k	aiko.k	Sakura	Maako.M	mami.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
Reset Flow	Animal Stretch	Basic	Back & Spine	Reset Flow	Basic	Back & Arm
aiko.k	Sakura	Maako.M	Riri	Sakura	Maako.M	Minami.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
Pilates Workout	Waist	Pilates Cardio	Release&Strength	Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio
Riri	aiko.k	aiko.k	Sakura	Maako.M	mami.m	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	Back & Spine	Hip & Leg	Pilates Workout	Shape up waist	Basic	Beauty Conditioning
aiko.k	Sakura	mami.m	Riri	Sakura	Maako.M	Minami.S
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	close	close
Back & Arm	Beauty Conditioning					
Minami.S	Minami.S					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Pre Basic	Shape up waist					
Riri	Kanna					
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
Body Balance	Back&Arm	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Cardio	Pre Basic
Minami.S	Minami.S	Maako.M	mami.m	mami.m	aiko.k	Riri
close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Back & Arm	Basic	Body Balance	Beauty Conditioning	Pilates Workout
		mami.m	Maako.M	Minami.S	Minami.S	Sakura
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Reset Flow	Back & Spine
		Maako.M	mami.m	mami.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。