

pilatesK 銀座店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/15 更新		
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00			
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Advance	Basic 🌱	Body Balance	Back & Spine	Reset Flow			
mami.m	Minami.S		Riri	Maako.M	Minami.S	Sakura	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	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Power up Control	Advance	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱			
Sakura	mami.m		Maako.M	Riri	Sakura	Minami.S	mami.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			
Back & Arm 🌱	Body Balance		Shape up waist	Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱	Advance	Waist 🌱			
mami.m	Minami.S		Riri	Sakura	Minami.S	Sakura	aiko.k			
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist		Basic 🌱		Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
Sakura	Riri		Maako.M		Sakura	Minami.S	Maako.M			
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close		close	close	close	16:00 ~ 17:00		
Pilates Workout	Basic 🌱							Pilates Cardio		
Riri	Maako.M							aiko.k		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30		
Basic 🌱	Animal Stretch							Basic 🌱		
Maako.M	Riri							Maako.M		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							19:00 ~ 20:00		
Release&Strength	Basic 🌱			Hip & Leg 🌱						
Riri	Maako.M	mami.m								
close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00
		Pilates Workout		Body Balance				Pilates Cardio	Release&Strength	
		Sakura		Minami.S				aiko.k	Riri	
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
		Beauty Conditioning 🌱	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Basic 🌱					
		Minami.S	aiko.k	mami.m	Maako.M					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Animal Stretch	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist							
Sakura	mami.m	aiko.k	Riri							

pilatesK 銀座店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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	10:00 ~ 11:00
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Pilates Workout	Body Balance	Waist 🌱	
aiko.k	mami.m	Maako.M	mami.m	aiko.k	Riri	Minami.S	Maako.M	
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	11:30 ~ 12:30
Release&Strength	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Spine	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱	
Yukika.s	aiko.k	mami.m	Maako.M	Maako.M	Sakura	aiko.k	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	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Reset Flow	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Power up Control	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	
aiko.k	mami.m	Maako.M	mami.m	aiko.k	Sakura	Minami.S	Maako.M	
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	14:30 ~ 15:30
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Animal Stretch	Body Balance	Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	
Sakura	aiko.k	Sakura	Minami.S	Maako.M	Riri	mami.m	mami.m	
16:00 ~ 17:00	close	16:00 ~ 17:00	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱				Basic 🌱	Body Balance	
Yukika.s		mami.m				aiko.k	Minami.S	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Power up Control		Waist 🌱				Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	
Sakura		Maako.M				mami.m	mami.m	
19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Body Balance	Beauty Conditioning 🌱	Power up Control	Animal Stretch	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Reset Flow	Back & Arm 🌱	
Minami.S	Minami.S	Sakura	Sakura	Minami.S	aiko.k	aiko.k	Minami.S	
close	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close
	Advance		Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱			
	Sakura		Minami.S	Riri	mami.m			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Body Balance		Pilates Workout	Beauty Conditioning 🌱	Reset Flow			
	Minami.S		Sakura	Minami.S	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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/15 更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
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	
Shape up waist	Waist 🌱	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
Yume	aiko.k	Sakura	Minami.S	Minami.S	Maako.M	Maako.M	mami.m	
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	
Reset Flow	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Shape up waist	Reset Flow	Body Balance	Pre Basic 🌱	
aiko.k	Riri	aiko.k	Sakura	Riri	Sakura	Minami.S	Riri	
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 & Spine	Pilates Cardio	Animal Stretch	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
Yume	aiko.k	Sakura	Minami.S	Minami.S	Maako.M	Maako.M	mami.m	
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 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Back & Spine	Pilates Cardio	Pre Basic 🌱	Shape up waist	
Maako.M	Riri	aiko.k	Sakura	Riri	aiko.k	Riri	Riri	
close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
					Release&Strength	Back & Arm 🌱		
					Sakura	Minami.S		
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌱	Reset Flow	
Yume	mami.m	Maako.M	Maako.M	mami.m	Sakura	Minami.S	aiko.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱	Power up Control	Hip & Leg 🌱	Power up Control	Reset Flow			Body Balance	
Maako.M	Sakura	mami.m	Riri	aiko.k			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	
Release&Strength	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Back & Arm 🌱	
Sakura	mami.m	Maako.M	Maako.M	mami.m			aiko.k	

pilatesK 銀座店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール					
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
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 Workout	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Pilates Cardio	
Sakura	Riri	Yume	Maako.M	mami.m	aiko.k	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	
Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Body Balance	Advance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	
mami.m	Sakura	Minami.S	Sakura	Maako.M	mami.m	mami.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	
Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Advance	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Body Balance	
Sakura	aiko.k	Yume	Maako.M	mami.m	aiko.k	aiko.k	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Release&Strength	Back & Spine	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
mami.m		aiko.k	Sakura	Sakura	MOMOKA.I	mami.m	
close		close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
				Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
				Maako.M	mami.m		
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Power up Control	Back & Arm 🌱						
Sakura	mami.m						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Animal Stretch	Pilates Cardio	Waist 🌱	Pilates Workout	Shape up waist	
Maako.M	Minami.S	Yume	aiko.k	Maako.M	MOMOKA.I	Riri	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist			Back & Spine	
mami.m	Maako.M	mami.m	Sakura			Sakura	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Body Balance			Animal Stretch	
Maako.M	mami.m	aiko.k	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。