

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	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 🌿	Beauty Conditioning						Basic 🌿	
Maako.M	Riri						Maako.M	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
Release&Strength	Basic 🌿		Pilates Workout	Body Balance	Pilates Cardio	Release&Strength	Hip & Leg 🌿	
Riri	Maako.M		Sakura	Minami.S	aiko.k	Riri	mami.m	
close	close		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
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
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
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
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
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
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
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
	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。