

pilatesK 銀座店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/15 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		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		close		10:00 ~ 11:00	
Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Back & Spine		Pre Basic 🌱		Pilates Workout		Back & Arm 🌱				Body Balance	
aiko.k		Maako.M		Sakura		mami.m		Sakura		mami.m				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				11:30 ~ 12:30	
Shape up waist		Body Balance		Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱				Waist 🌱	
Riri		aiko.k		mami.m		Minami.S		Minami.S		Maako.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	
Reset Flow		Waist 🌱		Pilates Workout		Hip & Leg 🌱		Style up Pilates		Pilates Cardio				Back & Arm 🌱	
aiko.k		Maako.M		Sakura		mami.m		Sakura		aiko.k				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				14:30 ~ 15:30	
Release&Strength		Pilates Cardio		Back & Arm 🌱		Body Balance		Shape up waist		Pre Basic 🌱				Advance	
Riri		aiko.k		Minami.M		Minami.S		Riri		mami.m				Riri	
close		close		close		close		16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00				close	
								Body Balance		Beauty Conditioning 🌱					
								Minami.S		Minami.S					
								17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
						Animal Stretch		Reset Flow							
								Riri		aiko.k					
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	
Hip & Leg 🌱		Shape up waist		Basic 🌱		Pilates Cardio		Waist 🌱		Body Balance				Power up Control	
mami.m		Sakura		Maako.M		Riri		aiko.k		Minami.S				Sakura	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close		close				19:30 ~ 20:30	
Style up Pilates		Basic 🌱		Body Balance		Waist 🌱								Release&Strength	
Sakura		Maako.M		Minami.M		Maako.M								Riri	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00	
Pre Basic 🌱		Back & Spine		Waist 🌱		Advance								Style up Pilates	
mami.m		Sakura		Maako.M		Riri								Sakura	

pilatesK 銀座店		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Power up Control	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Pre Basic 🌱
Minami.S	Maako.M	Riri	mami.m	Riri	mami.m	aiko.k	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	Animal Stretch	Style up Pilates	Basic 🌱	Body Balance	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱
aiko.k	Riri	Sakura	Sakura	Minami.S	aiko.k	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
Body Balance	Basic 🌱	Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱
Minami.S	Maako.M	Riri	mami.m	Riri	mami.m	aiko.k	mami.m
close	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
	Power up Control	Release&Strength	Pilates Workout	Style up Pilates	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱
	Riri	Sakura	Sakura	Minami.S	aiko.k	Minami.S	Minami.S
	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close
			Waist 🌱	Shape up waist			
			aiko.k	Sakura			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Style up Pilates	Basic 🌱						
Sakura	Maako.M						
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	18:00 ~ 19:00
Back & Spine	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Animal Stretch	Style up Pilates	Pilates Workout	Release&Strength
Riri	aiko.k	mami.m	aiko.k	Sakura	Sakura	Riri	Sakura
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Style up Pilates
Sakura	mami.m	aiko.k			Maako.M	Minami.S	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
Pre Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱			Release&Strength	Shape up waist	Animal Stretch
mami.m	aiko.k	mami.m			Sakura	Riri	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。

pilatesK 銀座店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/26 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Reset Flow	Back & Arm 🍃	Style up Pilates	Pilates Workout	Hip & Leg 🍃	Style up Pilates	
mami.m	Maako.M	aiko.k	Minami.S	Minami.S	Sakura	mami.m	Sakura	
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 🍃	Hip & Leg 🍃	Pilates Cardio	Waist 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Pilates Cardio	Back & Arm 🍃	
Maako.M	Minami.S	mami.m	aiko.k	aiko.k	Minami.S	non,k	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	13:00 ~ 14:00	
Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Animal Stretch	Style up Pilates	Body Balance	Advance	Back & Arm 🍃	Power up Control	
mami.m	Maako.M	Sakura	Minami.S	Minami.S	Sakura	mami.m	Sakura	
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 🍃	Body Balance	Pre Basic 🍃	Back & Spine	Pilates Cardio	Basic 🍃	Release&Strength	Pre Basic 🍃	
Maako.M	Minami.S	mami.m	Cocono.H	aiko.k	aiko.k	non,k	mami.m	
close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
		Shape up waist	Reset Flow	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Pilates Workout		
		Cocono.H	aiko.k	Maako.M	Minami.S	Cocono.H		
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Release&Strength	Power up Control	Shape up waist	Waist 🍃	Basic 🍃		
		Sakura	Cocono.H	Cocono.H	Maako.M	Maako.M		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🍃	Shape up waist	Waist 🍃	Body Balance	Basic 🍃	Reset Flow	Back & Spine	Waist 🍃	
Minami.S	Cocono.H	Cocono.H	aiko.k	Maako.M	aiko.k	Cocono.H	Maako.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Animal Stretch						Reset Flow	
aiko.k	Sakura						aiko.k	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🍃	Back & Spine						Basic 🍃	
Minami.S	Cocono.H						Maako.M	

pilatesK 銀座店		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール			
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
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	10:00 ~ 11:00
Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Back & Arm 🍃
mami.m	mami.m	Maako.M	mami.m	Maako.M	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
Advance	Shape up waist	Release&Strength	Basic 🍃	Pilates Workout	Waist 🍃
Sakura	Cocono.H	Sakura	Maako.M	Cocono.H	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
Beauty Conditioning 🍃	Pre Basic 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Style up Pilates
Minami.S	mami.m	Maako.M	mami.m	Maako.M	Minami.S
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
	Pilates Cardio	Style up Pilates	Reset Flow	Back & Spine	Basic 🍃
	aiko.k	Minami.S	aiko.k	Cocono.H	aiko.k
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close
	Back & Arm 🍃	Power up Control			
	Cocono.H	Sakura			
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	Reset Flow	Body Balance			
	aiko.k	Minami.S			
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Power up Control	Pilates Workout	Back & Spine	Style up Pilates	Hip & Leg 🍃	Animal Stretch
Cocono.H	Cocono.H	Sakura	Minami.S	mami.m	Sakura
19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🍃			Pilates Cardio	Shape up waist	Power up Control
Maako.M			aiko.k	Sakura	Cocono.H
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Reset Flow			Beauty Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃	Reset Flow
aiko.k			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。