

pilatesK 銀座店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/14 更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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	close	close	10:00 ~ 11:00	
Hip & Leg	Back & Arm	Pre Basic	Power up Control	Shape up waist	10:30 ~ 11:30		Waist	
mami.m	Minami.S	mami.m	Cocono.H	Cocono.H	Reset Flow		Maako.M	
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	
Body Balance	Hip & Leg	Pilates Barre	Reset Flow	Basic	Pilates Workout		Release&Strength	
Minami.S	mami.m	Cocono.H	aiko.k	aiko.k	Sakura		mami.m	
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	
Back & Arm	Style up Pilates	Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg	Waist		Hip & Leg	
mami.m	Minami.S	mami.m	Cocono.H	Cocono.H	aiko.k		Maako.M	
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	
Beauty Conditioning	jump to burn	Back & Spine	Basic	Pilates Barre	Back & Spine	Basic	Pre Basic	
Minami.S	Sakura	Cocono.H	aiko.k	aiko.k	Sakura	Maako.M	mami.m	
close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	15:30 ~ 16:30	close	close	close
		Waist	Hip & Leg		Body Balance			
		Maako.M	mami.m		aiko.k			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pilates Workout	Waist	18:00 ~ 19:00	Release&Strength	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Cocono.H	Maako.M		mami.m			
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30			
		Basic	Pre Basic		close			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Maako.M	mami.m	19:30 ~ 20:30	Back & Spine	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Power up Control	close	close	Hip Punch	Back & Arm	Back & Arm	Shape up waist	Shape up waist
aiko.k	Sakura			Sakura	karin.N	Cocono.H	Cocono.H	Cocono.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			Back & Spine	Waist	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Spine	Basic			Cocono.H	Maako.M	jump to burn	jump to burn	jump to burn
Cocono.H	Maako.M			Reset Flow	Pilates Workout	Sakura	Sakura	Sakura
				Sakura	karin.N	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
						Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm
						Cocono.H	Cocono.H	Cocono.H

pilatesK 銀座店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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
Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	jump to burn	Waist	Power up Control	Pilates Barre	Back & Arm
aiko.k	mami.m	Maako.M	Minami.S	aiko.k	Cocono.H	aiko.k	Cocono.H
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
Waist	Body Balance	jump to burn	Hip & Leg	Basic	Pilates Barre	Shape up waist	Pre Basic
Maako.M	aiko.k	Minami.S	Maako.M	Maako.M	aiko.k	Cocono.H	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
Release&Strength	Pre Basic	Waist	Beauty Conditioning	Body Balance	Back & Spine	Basic	Pilates Workout
mami.m	mami.m	Maako.M	Minami.S	aiko.k	Cocono.H	aiko.k	Cocono.H
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	Hip Punch	Pilates Workout	Hip & Leg	Reset Flow	Waist	Hip & Leg
	Cocono.H	Sakura	Sakura	Maako.M	aiko.k	Maako.M	mami.m
	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	close
	Pilates Barre	Body Balance	Back & Arm				
	aiko.k	Minami.S	mami.m				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
18:00 ~ 19:00	Back & Spine	Style up Pilates	Reset Flow				
	Cocono.H	Sakura	Sakura				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Basic	Reset Flow	Back & Arm	Release&Strength	jump to burn	Hip Punch	Beauty Conditioning
Cocono.H	aiko.k	Minami.S	mami.m	Minami.S	Sakura	Minami.S	Sakura
19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance				Back & Arm	Style up Pilates	Hip & Leg	Basic
Minami.S				mami.m	Minami.S	Maako.M	Maako.M
21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch				Beauty Conditioning	jump to burn	Style up Pilates	Release&Strength
Sakura				Minami.S	Sakura	Minami.S	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。

pilatesK 銀座店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/14 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	
Body Balance	Style up Pilates	Power up Control	Back & Arm	Beauty Conditioning	Hip & Leg	Pilates Workout	Waist	
aiko.k	Minami.S	Sakura	Minami.S	Minami.S	mami.m	Cocono.H	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	
Hip & Leg	Pilates Barre	Waist	Reset Flow	Pre Basic	Beauty Conditioning	Back & Arm	Reset Flow	
Maako.M	aiko.k	aiko.k	Sakura	mami.m	Sakura	mami.m	Sakura	
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	Beauty Conditioning	Reset Flow	Style up Pilates	Shape up waist	Pre Basic	Waist	Hip & Leg	
aiko.k	Minami.S	Sakura	Minami.S	Sakura	mami.m	Cocono.H	Maako.M	
14:30 ~ 15:30	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	
Pre Basic	Waist	Back & Arm	Pilates Workout		jump to burn	Release&Strength	Back & Arm	
mami.m	aiko.k	aiko.k	Sakura		Sakura	mami.m	aiko.k	
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close		close	close	16:00 ~ 17:00	
Waist	Release&Strength						Power up Control	
Maako.M	mami.m						Sakura	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close		close	close	17:30 ~ 18:30	
Release&Strength	jump to burn							
mami.m	Minami.S							
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	19:00 ~ 20:00	
Hip & Leg	Pre Basic	Hip & Leg	Waist	Pilates Workout	Style up Pilates	Basic	Basic	
Maako.M	mami.m	Maako.M	Maako.M	Cocono.H	Minami.S	aiko.k	Sakura	
close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
		Basic	Power up Control	Reset Flow	Pilates Barre	Back & Spine		
		Maako.M	Cocono.H	aiko.k	aiko.k	Cocono.H		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Pilates Workout	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Reset Flow		
		Cocono.H	Maako.M	Maako.M	Minami.S	aiko.k		

pilatesK 銀座店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール					
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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	
Pilates Workout		Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿	Back & Spine	Hip & Leg 🌿	
Cocono.H		Maako.M	Sakura	mami.m	Cocono.H	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	
Release&Strength		Body Balance	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Release&Strength	
mami.m		Minami.S	Cocono.H	Maako.M	Maako.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	
Back & Spine		Basic 🌿	Hip Punch	Release&Strength	Pilates Workout	Reset Flow	
Cocono.H		Maako.M	Sakura	mami.m	Cocono.H	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	
Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Power up Control	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	
mami.m		Minami.S	Cocono.H	Maako.M	Maako.M	Maako.M	
16:00 ~ 17:00		close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	
jump to burn						Pilates Barre	
Minami.S						Sakura	
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
Shape up waist						Pilates Workout	
Cocono.H						Cocono.H	
19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
Beauty Conditioning 🌿		Release&Strength	Pilates Barre	jump to burn	Back&Arm 🌿	Shape up waist	
Minami.S		mami.m	aiko.k	Minami.S	Rina.A	Sakura	
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
		Waist 🌿	Shape up waist	Hip Punch	Beauty Conditioning 🌿		
		aiko.k	Cocono.H	Sakura	Minami.S		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Pre Basic 🌿	Body Balance	Style up Pilates	Basic 🌿			
	mami.m	aiko.k	Minami.S	Rina.A			

 : 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。