

pilatesK 銀座店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/23 更新
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
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	
Release&Strength	Waist	Shape up waist	Style up Pilates	Basic	Pilates Workout	Pilates Barre	Waist	
mami.m	Maako.M	Sakura	Sakura	Maako.M	Nagisa.T	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	
jump to burn	Release&Strength	Basic	Back & Arm	Reset Flow	Pilates Barre	Hip & Leg	Power up Control	
Minami.S	mami.m	Maako.M	mami.m	Naco	Sakura	Maako.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	
Pre Basic	Basic	Reset Flow	Pilates Workout	Waist	Pre Basic	Shape up waist	Hip & Leg	
mami.m	Maako.M	Sakura	J.	Maako.M	Nagisa.T	Cocono.H	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	
Back & Arm	Hip & Leg	Beauty Conditioning	Pilates Barre	Hip Punch	Power up Control	Basic	Release&Strength	
Minami.S	mami.m	Minami.S	Sakura	Naco	Sakura	Maako.M	Sakura	
16:00 ~ 17:00	close	16:00 ~ 17:00	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
Pilates Workout		Hip & Leg				jump to burn	Reset Flow	
Sakura		Maako.M				Minami.S	aiko.k	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Hip Punch		Style up Pilates				Back & Spine	Style up Pilates	
Sakura		Minami.S				Cocono.H	Minami.S	
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	
Reset Flow	jump to burn	Waist	Back & Arm	Power up Control	Release&Strength	Beauty Conditioning	Pilates Workout	
aiko.k	Minami.S	Maako.M	Momo.Y	Cocono.H	mami.m	Minami.S	aiko.k	
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back & Arm		jump to burn	Back & Arm	Basic			
	mami.m		Minami.S	Momo.Y	Momo.Y			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Style up Pilates		Basic	Pilates Barre	Hip & Leg			
	Minami.S		Momo.Y	Cocono.H	mami.m			

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

🟢：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		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/23 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Basic 🌱	Back & Spine	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	
Momo.Y	Minami.S	Naco	Momo.Y	Cocono.H	mami.m	Momo.Y	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	
Beauty Conditioning 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Back & Arm 🌱	
Minami.S	Cocono.H	Momo.Y	Sakura	Sakura	Momo.Y	Sakura	Momo.Y	
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	
Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Workout	Pre Basic 🌱	Release&Strength	Power up Control	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
Momo.Y	Minami.S	Naco	Momo.Y	mami.m	Cocono.H	Momo.Y	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	
jump to burn	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip Punch	Waist 🌱	Release&Strength	Pilates Workout	Basic 🌱	
Minami.S	Cocono.H	Momo.Y	Sakura	Cocono.H	mami.m	Sakura	Momo.Y	
close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
				Power up Control	Basic 🌱	Back & Spine		
				Sakura	Momo.Y	Cocono.H		
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
				Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
				Cocono.H	mami.m	Maako.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	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Shape up waist	Pilates Workout	
Sakura	Maako.M	mami.m	Naco	mami.m	Cocono.H	Cocono.H	Nagisa.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Waist 🌱	Pilates Workout	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱				Back & Spine	
Maako.M	aiko.k	Minami.S	Maako.M				Cocono.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Spine				Beauty Conditioning 🌱	
Sakura	Maako.M	mami.m	Naco				Nagisa.T	

pilatesK 銀座店		【 11/25 ~ スケジュール					
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30		
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			
Style up Pilates	Back & Arm 🌱	Style up Pilates	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			
Minami.S	mami.m	Minami.S	mami.m	Maako.M			
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30			
Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Style up Pilates	Shape up waist			
mami.m	Minami.S	Maako.M	Minami.S	Cocono.H			
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00			
Basic 🌱	Pre Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			
Momo.Y	mami.m	Minami.S	mami.m	Maako.M			
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	jump to burn	Pilates Barre			
	Minami.S	Maako.M	Minami.S	Cocono.H			
	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00			
			Hip & Leg 🌱	Reset Flow			
			Momo.Y	Sakura			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Power up Control	Basic 🌱			
			Cocono.H	Cocono.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Power up Control	Style up Pilates	Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout			
Cocono.H	Sakura	Momo.Y	Momo.Y	Sakura			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Reset Flow	Pilates Workout	Hip Punch					
Sakura	Cocono.H	Sakura					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱					
Maako.M	Sakura	Momo.Y					

🌱 : 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。