

pilatesK 銀座店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/14 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 🌿	Body Balance	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	
aiko.k		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 🌿	
Sakura	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 🌿	Body Balance	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	
					16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
close	close		close	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						2026/10/14 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 🌱	Body Balance	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	Body Balance	Basic 🌱				Back & Spine	
Maako.M	Cocono.H	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				Body Balance	
Sakura	Maako.M	mami.m	Naco				Nagisa.T	

pilatesK 銀座店		【 11/25 ~ 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 🌱	Body Balance	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			
	Body Balance	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。