y 5 4

pilatesK　銀座店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/28　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 Release&Strength mami.m	10:00 ～ 11:00 Waist 🔰 Maako.M	10:00 ～ 11:00 Shape up waist Sakura	10:00 ～ 11:00 Style up Pilates Sakura	10:00 ～ 11:00 Basic 🔰 Maako.M	10:00 ～ 11:00 Pilates Workout Nagisa.T	10:00 ～ 11:00 Pilates Barre Cocono.H	10:00 ～ 11:00 Waist 🔰 Maako.M
11:30 ～ 12:30 jump to burn Minami.S	11:30 ～ 12:30 Release&Strength mami.m	11:30 ～ 12:30 Basic 🔰 Maako.M	11:30 ～ 12:30 Back＆Arm 🔰 mami.m	11:30 ～ 12:30 Reset Flow Naco	11:30 ～ 12:30 Pilates Barre Sakura	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg 🔰 Maako.M	11:30 ～ 12:30 Power up Control Sakura
13:00 ～ 14:00 Pre Basic 🔰 mami.m	13:00 ～ 14:00 Basic 🔰 Maako.M	13:00 ～ 14:00 Reset Flow Sakura	13:00 ～ 14:00 Pilates Workout J.	13:00 ～ 14:00 Waist 🔰 Maako.M	13:00 ～ 14:00 Pre Basic 🔰 Nagisa.T	13:00 ～ 14:00 Shape up waist Cocono.H	13:00 ～ 14:00 Hip＆Leg 🔰 Maako.M
14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Minami.S	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 mami.m	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning 🔰 Minami.S	14:30 ～ 15:30 Pilates Barre Sakura	14:30 ～ 15:30 Hip Punch Naco	14:30 ～ 15:30 Power up Control Sakua	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Maako.M	14:30 ～ 15:30 Release&Strength Sakura
16:00 ～ 17:00 Pilates Workout Sakura	close	16:00 ～ 17:00 Hip＆Leg 🔰 Maako.M	close	close	close	16:00 ～ 17:00 jump to burn Minami.S	16:00 ～ 17:00 Reset Flow aiko.k
17:30 ～ 18:30 Hip Punch Sakura		17:30 ～ 18:30 Style up Pilates Minami.S				17:30 ～ 18:30 Back＆Spine Cocono.H	17:30 ～ 18:30 Style up Pilates Minami.S
19:00 ～ 20:00 Reset Flow aiko.k	18:00 ～ 19:00 jump to burn Minami.S	19:00 ～ 20:00 Waist 🔰 Maako.M	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Momo.Y	18:00 ～ 19:00 Power up Control Cocono.H	18:00 ～ 19:00 Release&Strength mami.m	19:00 ～ 20:00 Beauty Conditioning 🔰 Minami.S	19:00 ～ 20:00 Pilates Workout aiko.k
	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 mami.m		19:30 ～ 20:30 jump to burn Minami.S	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Momo.Y	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Momo.Y		
	21：00 ～ 22:00 Style up Pilates Minami.S		21：00 ～ 22:00 Basic 🔰 Momo.Y	21：00 ～ 22:00 Pilates Barre Cocono.H	21：00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 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 Power up Control Cocono.H	10:00 ～ 11:00 Pilates Barre Cocono.H	10:00 ～ 11:00 Pilates Workout Cocono.H	10:00 ～ 11:00 Waist 🔰 Maako.M	10:00 ～ 11:00 jump to burn Minami.S	10:00 ～ 11:00 Hip＆Leg 🔰 Maako.M	10:00 ～ 11:00 jump to burn Minami.S	10:00 ～ 11:00 Style up Pilates Sakura
11:30 ～ 12:30 Reset Flow aiko.k	11:30 ～ 12:30 Back＆Arm 🔰 Momo.Y	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg 🔰 Maako.M	11:30 ～ 12:30 Shape up waist Cocono.H	11:30 ～ 12:30 Basic 🔰 Maako.M	11:30 ～ 12:30 Pilates Workout Nagisa.T	11:30 ～ 12:30 Pre Basic 🔰 mami.m	11:30 ～ 12:30 Back＆Arm 🔰 Momo.Y
13:00 ～ 14:00 Back＆Spine Cocono.H	13:00 ～ 14:00 Pilates Workout Cocono.H	13:00 ～ 14:00 Hip Punch Sakura	13:00 ～ 14:00 Basic 🔰 Maako.M	13:00 ～ 14:00 Beauty Conditioning 🔰 Minami.S	13:00 ～ 14:00 Waist 🔰 Maako.M	13:00 ～ 14:00 Style up Pilates Minami.S	13:00 ～ 14:00 Hip Punch Sakura
14:30 ～ 15:30 Style up Pilates Sakura	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Momo.Y	close	14:30 ～ 15:30 Pilates Barre Cocono.H	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Maako.M	14:30 ～ 15:30 Hip Punch Nagisa.T	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Momo.Y	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Momo.Y
close	close		close	close	16:00 ～ 17:00 Pilates Barre Cocono.H	16:00 ～ 17:00 Waist 🔰 mami.m	close
					17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Maako.M	17:30 ～ 18:30 Back＆Spine Minami.S	
18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 mami.m	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine Minami.S	18:00 ～ 19:00 Release&Strength mami.m	18:00 ～ 19:00 Reset Flow Sakura	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Momo.Y	19:00 ～ 20:00 Power up Control Cocono.H	19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 Momo.Y	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Maako.M
19:30 ～ 20:30 Shape up waist Sakura	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Cocono.H	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates Minami.S	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 mami.m	19:30 ～ 20:30 Power up Control Sakura			19:30 ～ 20:30 Release&Strength mami.m
21：00 ～ 22:00 Release&Strength mami.m	21：00 ～ 22:00 jump to burn Minami.S	21：00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 mami.m	21：00 ～ 22:00 Pilates Workout Sakura	21：00 ～ 22:00 Basic 🔰 Momo.Y			21：00 ～ 22:00 Waist 🔰 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時間前を切っ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　2026/10/28　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 Basic 🔰 Momo.Y	10:00 ～ 11:00 Back＆Spine Minami.S	10:00 ～ 11:00 Reset Flow Naco	10:00 ～ 11:00 Back＆Arm 🔰 Momo.Y	10:00 ～ 11:00 Back＆Spine Cocono.H	10:00 ～ 11:00 Pre Basic 🔰 mami.m	10:00 ～ 11:00 Back＆Arm 🔰 Momo.Y	10:00 ～ 11:00 Pre Basic 🔰 mami.m
11:30 ～ 12:30 Beauty Conditioning 🔰 Minami.S	11:30 ～ 12:30 Pilates Barre Cocono.H	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg 🔰 Momo.Y	11:30 ～ 12:30 Style up Pilates Sakura	11:30 ～ 12:30 Reset Flow Sakura	11:30 ～ 12:30 Back＆Arm 🔰 Momo.Y	11:30 ～ 12:30 Reset Flow Sakura	11:30 ～ 12:30 Back＆Arm 🔰 Momo.Y
13:00 ～ 14:00 Back＆Arm 🔰 Momo.Y	13:00 ～ 14:00 Beauty Conditioning 🔰 Minami.S	13:00 ～ 14:00 Pilates Workout Naco	13:00 ～ 14:00 Pre Basic 🔰 Momo.Y	13:00 ～ 14:00 Release&Strength mami.m	13:00 ～ 14:00 Power up Control Cocono.H	13:00 ～ 14:00 Basic 🔰 Momo.Y	13:00 ～ 14:00 Hip＆Leg 🔰 mami.m
14:30 ～ 15:30 jump to burn Minami.S	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Cocono.H	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Momo.Y	14:30 ～ 15:30 Hip Punch Sakura	14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 Cocono.H	14:30 ～ 15:30 Release&Strength mami.m	14:30 ～ 15:30 Pilates Workout Sakura	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Momo.Y
close	close	close	close	16:00 ～ 17:00 Power up Control Sakura 17:30 ～ 18:30 Shape up waist Cocono.H	16:00 ～ 17:00 Basic 🔰 Momo.Y 17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 mami.m	16:00 ～ 17:00 Back＆Spine Cocono.H 17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Maako.M	close
18:00 ～ 19:00 Reset Flow Sakura	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Maako.M	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 mami.m	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Naco	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 mami.m	19:00 ～ 20:00 Back＆Spine Cocono.H	19:00 ～ 20:00 Shape up waist Cocono.H	18:00 ～ 19:00 Pilates Workout Nagisa.T
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Maako.M	19:30 ～ 20:30 Pilates Workout aiko.k	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Minami.S	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Maako.M				19:30 ～ 20:30 Back＆Spine Cocono.H
21：00 ～ 22:00 Hip Punch Sakura	21：00 ～ 22:00 Basic 🔰 Maako.M	21：00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 mami.m	21：00 ～ 22:00 Back＆Spine Naco				21：00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 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 Style up Pilates Minami.S	10:00 ～ 11:00 Back＆Arm 🔰 mami.m	10:00 ～ 11:00 Style up Pilates Minami.S	10:00 ～ 11:00 Hip＆Leg 🔰 mami.m	10:00 ～ 11:00 Waist 🔰 Maako.M	close
11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg 🔰 mami.m	11:30 ～ 12:30 Back＆Spine Minami.S	11:30 ～ 12:30 Basic 🔰 Maako.M	11:30 ～ 12:30 Style up Pilates Minami.S	11:30 ～ 12:30 Shape up waist Cocono.H	
13:00 ～ 14:00 Basic 🔰 Momo.Y	13:00 ～ 14:00 Pre Basic 🔰 mami.m	13:00 ～ 14:00 jump to burn Minami.S	13:00 ～ 14:00 Back＆Arm 🔰 mami.m	13:00 ～ 14:00 Hip＆Leg 🔰 Maako.M	
close	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Minami.S close	14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 Maako.M close	14:30 ～ 15:30 jump to burn Minami.S 16:00 ～ 17:00 Hip＆Leg 🔰 Momo.Y 17:30 ～ 18:30 Power up Control Cocono.H	14:30 ～ 15:30 Pilates Barre Cocono.H 16:00 ～ 17:00 Reset Flow Sakura 17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Cocono.H	
18:00 ～ 19:00 Power up Control Cocono.H	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates Sakura	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Momo.Y	19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 Momo.Y	19:00 ～ 20:00 Pilates Workout Sakura	
19:30 ～ 20:30 Reset Flow Sakura	19:30 ～ 20:30 Pilates Workout Cocono.H	19:30 ～ 20:30 Hip Punch Sakura			
21：00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Maako.M	21：00 ～ 22:00 Pilates Barre Sakura	21：00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 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時間前を切っ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。