



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/9/11

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:00	10:00~11:00 Basic ♪ Mari.Y	close	10:00~11:00 Shape up Waist Sakura	10:00~11:00 Waist ♪ Kanna	10:00~11:00 Hip Punch Sakura	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Saki	10:00~11:00 Pilates Cardio Azu	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Miharu
11:30	11:30~12:30 Jump to Burn Kanna		11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Azu	11:30~12:30 Reset Flow Naco	11:30~12:30 Release&Strength Azu	11:30~12:30 Waist ♪ Azu	11:30~12:30 Pilates Barre Kanna	11:30~12:30 Body Balance Sakura
13:00	13:00~14:00 Waist ♪ Mari.Y		13:00~14:00 Back&Spine Sakura	13:00~14:00 Jump to Burn Kanna	13:00~14:00 Style up pilates Sakura	13:00~14:00 Power up Control Saki	13:00~14:00 Back&Arm ♪ Sakura	13:00~14:00 Hip Punch Saki
14:30	14:30~15:30 Back&Spine Sakura		14:30~15:30 Basic ♪ Azu	14:30~15:30 Body Balance Naco	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Azu	14:30~15:30 Basic ♪ Azu	14:30~15:30 Animal Stretch Kanna	14:30~15:30 Basic ♪ Miharu
	16:00~17:00 Style up pilates Kanna						16:00~17:00 Hip&Leg ♪ Azu	16:00~17:00 Pilates Workout Sakura
	17:30~18:30 Release&Strength Sakura						17:30~18:30 Style up pilates Kanna	17:30~18:30 Reset Flow Saki
18:00	19:00~20:00 Pilates Barre Kanna		18:00~19:00 Waist ♪ Saki	18:00~19:00 Pilates Cardio Azu	18:00~19:00 Power up Control Kanna	18:00~19:00 Hip Punch Sakura	19:00~20:00 Release&Strength Sakura	19:00~20:00 Shape up Waist Kanna
19:30			19:30~20:30 Release&Strength Azu	19:30~20:30 Advance Saki	19:30~20:30 Waist ♪ Azu	19:30~20:30 Basic ♪ Kanna		
21:00			21:00~22:00 Pilates Workout Saki	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Azu	21:00~22:00 Pilates Barre Kanna	21:00~22:00 Animal Stretch Kanna		

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:00	close	10:00~11:00 Basic ♪ Kanna	10:00~11:00 Style up pilates Sakura	10:00~11:00 Body Balance Sakura	10:00~11:00 Basic ♪ Sakura	10:00~11:00 Back&Arm ♪ Sakura	10:00~11:00 Shape up Waist Saki
11:30		11:30~12:30 Pilates Cardio Saki	11:30~12:30 Pilates Workout Saki	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Saki	11:30~12:30 Style up pilates Kanna	11:30~12:30 Release&Strength Azu	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Sakura
13:00		13:00~14:00 Jump to Burn Kanna	13:00~14:00 Pilates Barre Sakura	13:00~14:00 Back&Arm ♪ Sakura	13:00~14:00 Back&Spine Sakura	13:00~14:00 Pilates Workout Sakura	13:00~14:00 Basic ♪ Saki
14:30		14:30~15:30 Waist ♪ Saki		14:30~15:30 Reset Flow Saki	14:30~15:30 Shape up Waist Kanna	14:30~15:30 Basic ♪ Azu	14:30~15:30 Body Balance Sakura
						16:00~17:00 Advance Saki	16:00~17:00 Pilates Cardio Azu
						17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Azu	17:30~18:30 Animal Stretch Sakura
18:00		18:00~19:00 Advance Sakura	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanna	18:00~19:00 Jump to Burn Azu	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Azu	19:00~20:00 Power up Control Saki	19:00~20:00 Waist ♪ Azu
19:30		19:30~20:30 Back&Spine Saki	19:30~20:30 Waist ♪ Azu	19:30~20:30 Pilates Barre Saki	19:30~20:30 Body Balance Sakura		
21:00		21:00~22:00 Style up pilates Sakura	21:00~22:00 Power up Control Kanna	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Azu	21:00~22:00 Pilates Cardio Azu		

♪ : 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。



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:00	close	10:00~11:00 Release&Strength Azu	10:00~11:00 Hip Punch Sakura	10:00~11:00 Waist ♪ Azu	10:00~11:00 Back&Spine Saki	10:00~11:00 Jump to Burn Kanna	10:00~11:00 Release&Strength Azu	close
11:30		11:30~12:30 Pilates Barre Sakura	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Azu	11:30~12:30 Advance Saki	11:30~12:30 Animal Stretch Kanna	11:30~12:30 Waist ♪ Azu	11:30~12:30 Hip Punch Naco	
13:00		13:00~14:00 Pilates Cardio Azu	13:00~14:00 Basic ♪ Sakura	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Azu	13:00~14:00 Basic ♪ Nagisa.T	13:00~14:00 Style up pilates Kanna	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Azu	
14:30		14:30~15:30 Waist ♪ Sakura		14:30~15:30 Reset Flow Saki		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Saki	14:30~15:30 Back&Spine Naco	
						16:00~17:00 Pilates Cardio Nagisa.T	16:00~17:00 Basic ♪ Kanna	
						17:30~18:30 Reset Flow Saki	17:30~18:30 Body Balance Sakura	
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ Nagisa.T	18:00~19:00 Pilates Cardio Saki	18:00~19:00 Style up pilates Kanna	18:00~19:00 Jump to Burn Sakura	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Nagisa.T	19:00~20:00 Power up Control Kanna	
19:30		19:30~20:30 Shape up Waist Saki	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Nagisa.T	19:30~20:30 Pilates Workout Eri			
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Saki	21:00~22:00 Power up Control Kanna	21:00~22:00 Waist ♪ Azu				

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:00	10:00~11:00 Body Balance Sakura	10:00~11:00 Jump to Burn Azu	10:00~11:00 Release&Strength Sakura	10:00~11:00 Pilates Barre Kanna	10:00~11:00 Style up pilates Sakura	10:00~11:00 Shape up Waist Kanna	close
11:30	11:30~12:30 Waist ♪ Azu	11:30~12:30 Animal Stretch Sakura	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	11:30~12:30 Pilates Workout Saki	11:30~12:30 Jump to Burn Kanna	11:30~12:30 Basic ♪ Nagisa.T	
13:00	13:00~14:00 Hip Punch Sakura	13:00~14:00 Basic ♪ Azu	13:00~14:00 Shape up Waist Sakura	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanna	13:00~14:00 Basic ♪ Sakura	13:00~14:00 Hip Punch Sakura	
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Azu	14:30~15:30 Style up pilates Sakura	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Nagisa.T	14:30~15:30 Back&Spine Saki	14:30~15:30 Body Balance Naco	14:30~15:30 Animal Stretch Kanna	
					16:00~17:00 Power up Control Kanna	16:00~17:00 Back&Arm ♪ Nagisa.T	
					17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Naco	17:30~18:30 Reset Flow Saki	
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Kanna	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	18:00~19:00 Jump to Burn Kanna	18:00~19:00 Basic ♪ Nagisa.T	19:00~20:00 Advance Saki	19:00~20:00 Pilates Barre Sakura	
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio Nagisa.T	19:30~20:30 Pilates Barre Kanna	19:30~20:30 Basic ♪ Saki	19:30~20:30 Animal Stretch Sakura			
21:00	21:00~22:00 Power up Control Kanna	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Nagisa.T	21:00~22:00 Waist ♪ Kanna	21:00~22:00 Pilates Cardio Nagisa.T			

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

## STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）