



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

2018/11/1~2018/11/16

	11月1日 (木)	11月2日 (金)	11月3日 (土)	11月4日 (日)	11月5日 (月)	11月6日 (火)	11月7日 (水)	11月8日 (木)
10:00	10:00~11:00 Basic Eri	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Basic Eri	close	10:00~11:00 Back&Arm Isa	10:00~11:00 Basic Eri	10:00~11:00 Hip&Leg Isa
11:30	11:30~12:30 Waist Rima	11:30~12:30 Basic Rima	11:30~12:30 Basic J.	11:30~12:30 Hip&Leg J.		11:30~12:30 Basic Eri	11:30~12:30 Back&Arm Isa	11:30~12:30 Basic Misa
13:00	13:00~14:00 Basic Eri		13:00~14:00 Back&Arm Isa	13:00~14:00 Strech&Conditioning Misa			13:00~14:00 Waist J.	
14:30			14:30~15:30 Hip&Leg J.	14:30~15:30 Waist Eri				
17:00			17:00~18:00 Basic Misa	17:00~18:00 Back&Arm Isa				
18:00						18:00~19:00 Basic Rima		18:00~19:00 Waist J.
19:30	19:30~20:30 Basic Rima	19:30~20:30 Waist Eri				19:30~20:30 Hip&Leg J.	19:30~20:30 Basic Isa	19:30~20:30 Back&Arm Eri
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Isa	21:00~22:00 Basic Isa				21:00~22:00 Waist Rima	21:00~22:00 Strech&Conditioning Rima	21:00~22:00 Basic J.

	11月9日 (金)	11月10日 (土)	11月11日 (日)	11月12日 (月)	11月13日 (火)	11月14日 (水)	11月15日 (木)	11月16日 (金)	
10:00	10:00~11:00 Basic Misa	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Waist Rima	close	10:00~11:00 Basic Rima	10:00~11:00 Waist Eri	10:00~11:00 Basic Isa	10:00~11:00 Back&Arm Eri	
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Waist Eri	11:30~12:30 Basic J.		11:30~12:30 Hip&Leg Isa	11:30~12:30 Basic Isa	11:30~12:30 Back&Arm Eri	11:30~12:30 Basic Eri	
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Isa	13:00~14:00 Basic Misa	13:00~14:00 Hip&Leg Isa		13:00~14:00 Waist Eri		13:00~14:00 Hip&Leg J.		
14:30		14:30~15:30 Basic J.	14:30~15:30 Back&Arm Isa						
17:00		17:00~18:00 Strech&Conditioning Rima	17:00~18:00 Basic Eri						
18:00						18:00~19:00 Basic Misa		18:00~19:00 Hip&Leg J.	
19:30	19:30~20:30 Basic J.					19:30~20:30 Basic Misa	19:30~20:30 Back&Arm Isa	19:30~20:30 Waist J.	19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa
21:00	21:00~22:00 Waist Rima					21:00~22:00 Back&Arm Eri	21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Basic Misa	21:00~22:00 Basic Misa

- ・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

2018/11/17~2018/11/31

	11月17日(土)	11月18日(日)	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)
10:00	10:00~11:00 Basic Eri	10:00~11:00 Back&Arm Isa	close	10:00~11:00 Strech&Conditioning Misa	10:00~11:00 Hip&Leg Isa	10:00~11:00 Back&Arm Isa	10:00~11:00 Basic Rima	10:00~11:00 Back&Arm Eri
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima		11:30~12:30 Basic Isa	11:30~12:30 Waist Rima	11:30~12:30 Basic Rima	11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Hip&Leg J.
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Eri	13:00~14:00 Basic Misa		13:00~14:00 Basic Isa	13:00~14:00 Basic Isa	13:00~14:00 Basic Isa	13:00~14:00 Waist Rima	13:00~14:00 Basic Rima
14:30	14:30~15:30 Waist Rima	14:30~15:30 Hip&Leg Isa		14:30~15:30 Strech&Conditioning Rima			14:30~15:30 Basic Eri	
17:00	17:00~18:00 Basic Rima	17:00~18:00 Waist Rima		17:00~18:00 Basic Misa			17:00~18:00 Hip&Leg J.	
18:00				18:00~19:00 Waist J.			18:00~19:00 Basic Eri	
19:30				19:30~20:30 Back&Arm Eri	19:30~20:30 Basic J.	19:30~20:30 Hip&Leg J.		
21:00				21:00~22:00 Basic J.	21:00~22:00 Back&Arm Eri	21:00~22:00 Waist Eri		

	11月25日(日)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	
10:00	10:00~11:00 Basic Misa	close	10:00~11:00 Basic Rima	10:00~11:00 Waist J.	10:00~11:00 Basic Eri	10:00~11:00 Back&Arm Eri	
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg J.		11:30~12:30 Waist J.	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima	11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Basic Misa	
13:00	13:00~14:00 Waist Rima		13:00~14:00 Basic Misa	13:00~14:00 Basic Isa	13:00~14:00 Waist Eri	13:00~14:00 Basic Isa	
14:30	14:30~15:30 Basic Misa		14:30~15:30 Basic Misa		14:30~15:30 Basic Misa		
17:00	17:00~18:00 Back&Arm Isa		17:00~18:00 Back&Arm Isa		17:00~18:00 Back&Arm Isa		
18:00					18:00~19:00 Basic Eri		18:00~19:00 Waist Rima
19:30				19:30~20:30 Back&Arm Eri	19:30~20:30 Waist Rima	19:30~20:30 Basic Misa	19:30~20:30 Hip&Leg Isa
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg Isa	21:00~22:00 Basic Misa	21:00~22:00 Back&Arm Isa	21:00~22:00 Basic Rima

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：平日/土曜8:30-21:00 日曜/祝日8:30-19:00

※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)