



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

2018/12/1~2018/12/15

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

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

- ・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

2018/12/16～2018/12/31

	12月16日(日)	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	12月22日(土)	12月23日(日)
10:00	10:00～11:00 Basic Misa	close	10:00～11:00 Waist J.	10:00～11:00 Basic Isa	10:00～11:00 Back&Arm Eri	10:00～11:00 Basic Rima	10:00～11:00 Strech&Conditioning Rima	10:00～11:00 Waist J.
11:30	11:30～12:30 Waist Rima		11:30～12:30 Basic Rima	11:30～12:30 Hip&Leg J.	11:30～12:30 Basic J.	11:30～12:30 Back&Arm Eri	11:30～12:30 Waist J.	11:30～12:30 Hip&Leg Isa
13:00	13:00～14:00 Hip&Leg J.		13:00～14:00 Hip&Leg Isa	13:00～14:00 Pre Basic Rima	13:00～14:00 Waist Rima	13:00～14:00 Strech&Conditioning Rima	13:00～14:00 Basic Eri	13:00～14:00 Basic J.
14:30	14:30～15:30 Strech&Conditioning Rima						14:30～15:30 Basic Isa	14:30～15:30 Back&Arm Eri
17:00	17:00～18:00 Basic J.						17:00～18:00 Back&Arm Isa	17:00～18:00 Basic Misa
18:00			18:00～19:00 Waist Eri	18:00～19:00 Basic Eri	18:00～19:00 Hip&Leg Isa	18:00～19:00 Advance (members only) Isa		
19:30			19:30～20:30 Back&Arm Isa	19:30～20:30 Waist Rima	19:30～20:30 Basic Misa	19:30～20:30 Hip&Leg J.		
21:00			21:00～22:00 Basic Eri	21:00～22:00 Strech&Conditioning Misa	21:00～22:00 Back&Arm Isa	21:00～22:00 Basic Misa		

	12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)	12月29日(土)	12月30日(日)	12月31日(月)
10:00	close	10:00～11:00 Back&Arm Isa	10:00～11:00 Waist Eri	10:00～11:00 Strech&Conditioning Misa	10:00～11:00 Basic Misa	10:00～11:00 Hip&Leg Isa	close	close
11:30		11:30～12:30 Advance (members only) Eri	11:30～12:30 Basic Misa	11:30～12:30 Back&Arm Isa	11:30～12:30 Hip&Leg Isa	11:30～12:30 Strech&Conditioning Rima		
13:00		13:00～14:00 Basic Isa	13:00～14:00 Back&Arm Eri	13:00～14:00 Basic Misa	13:00～14:00 Waist J.	13:00～14:00 Basic Isa		
14:30						14:30～15:30 Back&Arm Eri		
17:00						17:00～18:00 Waist J.		
18:00		18:00～19:00 Pre Basic Rima	18:00～19:00 Hip&Leg J.	18:00～19:00 Basic J.	18:00～19:00 Back&Arm Eri			
19:30		19:30～20:30 Strech&Conditioning Misa	19:30～20:30 Pre Basic Rima	19:30～20:30 Waist Rima	19:30～20:30 Basic J.			
21:00		21:00～22:00 Basic Misa	21:00～22:00 Waist Rima	21:00～22:00 Hip&Leg J.	21:00～22:00 Basic Eri			

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)