



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/1/18

2019/1/1~2019/1/15

	1月1日 (火)	1月2日 (水)	1月3日 (木)	1月4日 (金)	1月5日 (土)	1月6日 (日)	1月7日 (月)	1月8日 (火)
10:00	close	close	13:30~14:30 Basic Misa	10:00~11:00 Strech&Conditioning Misa	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Basic Rima	close	10:00~11:00 Basic J.
11:30				11:30~12:30 Waist Rima	11:30~12:30 Basic Misa	11:30~12:30 Hip&Leg J.		11:30~12:30 Back&Arm Eri
13:00				13:00~14:00 Basic Misa	13:00~14:00 Waist Eri	13:00~14:00 Back&Arm Isa		13:00~14:00 Hip&Leg J.
14:30				15:00~16:00 Hip&Leg J.	14:30~15:30 Back&Arm Isa	14:30~15:30 Strech&Conditioning Rima		
17:00				17:00~18:00 Waist Rima	17:00~18:00 Basic Isa	17:00~18:00 Waist Eri		
18:00				18:00~19:00 Back&Arm Isa	18:00~19:00 Pre Basic Rima			
19:30				19:30~20:30 Basic Eri	19:30~20:30 Basic Eri			
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg Isa	21:00~22:00 Waist Rima			

	1月9日 (水)	1月10日 (木)	1月11日 (金)	1月12日 (土)	1月13日 (日)	1月14日 (月)	1月15日 (火)
10:00	10:00~11:00 Waist J.	10:00~11:00 Basic Eri	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Basic Rima	close	10:00~11:00 Strech&Conditioning Misa
11:30	11:30~12:30 Advance (members only) Eri	11:30~12:30 Hip&Leg Isa	11:30~12:30 Basic Isa	11:30~12:30 Back&Arm Isa	11:30~12:30 Basic J.		11:30~12:30 Waist J.
13:00	13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Back&Arm Eri	13:00~14:00 Strech&Conditioning Rima	13:00~14:00 Basic Eri	13:00~14:00 Waist Rima		13:00~14:00 Basic Misa
14:30				14:30~15:30 Hip&Leg J.	14:30~15:30 Back&Arm Isa		
17:00				17:00~18:00 Strech&Conditioning Misa	17:00~18:00 Basic Misa		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Isa	18:00~19:00 Basic Misa	18:00~19:00 Waist Eri				18:00~19:00 Basic J.
19:30	19:30~20:30 Strech&Conditioning Rima	19:30~20:30 Waist Rima	19:30~20:30 Basic Rima				19:30~20:30 Back&Arm Eri
21:00	21:00~22:00 Basic Misa	21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Back&Arm Eri				21:00~22:00 Advance (members only) Isa

- ・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

2019/1/16~2019/1/31

	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)	1月20日(日)	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)
10:00	10:00~11:00 Basic Rima	10:00~11:00 Hip&Leg Isa	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Back&Arm Isa	close	10:00~11:00 Hip&Leg Isa	10:00~11:00 Back&Arm Isa
11:30	11:30~12:30 Back&Arm Isa	11:30~12:30 Pre Basic Rima	11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima	11:30~12:30 Basic Rima		11:30~12:30 Basic J.	11:30~12:30 Hip&Leg J.
13:00	13:00~14:00 Waist Rima	13:00~14:00 Basic Isa	13:00~14:00 Basic Rima	13:00~14:00 Waist J.	13:00~14:00 Hip&Leg Isa		13:00~14:00 Back&Arm Eri	13:00~14:00 Pre Basic Rima
14:30				14:30~15:30 Basic Eri	14:30~15:30 Waist Eri			
17:00				17:00~18:00 Back&Arm Eri	17:00~18:00 Basic Eri			
18:00	18:00~19:00 Basic Eri	18:00~19:00 Waist J.	18:00~19:00 Hip&Leg Isa				18:00~19:00 Waist Rima	18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg J.	19:30~20:30 Strech&Conditioning Rima	19:30~20:30 Back&Arm Eri				19:30~20:30 Basic Eri	19:30~20:30 Waist Rima
21:00	21:00~22:00 Waist Eri	21:00~22:00 Back&Arm Eri	21:00~22:00 Basic Isa				21:00~22:00 Strech&Conditioning Rima	21:00~22:00 Basic Misa

	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)	1月27日(日)	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)	
10:00	10:00~11:00 Waist J.	10:00~11:00 Basic Eri	10:00~11:00 Back&Arm Eri	10:00~11:00 Advance (members only) Eri	close	10:00~11:00 Back&Arm Isa	10:00~11:00 Basic Misa	10:00~11:00 Waist J.	
11:30	11:30~12:30 Back&Arm Eri	11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Waist Rima	11:30~12:30 Strech&Conditioning Misa		11:30~12:30 Basic Misa	11:30~12:30 Hip&Leg Isa	11:30~12:30 Back&Arm Isa	
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg Isa	13:00~14:00 Back&Arm Eri	13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Basic Isa		13:00~14:00 Basic Isa	13:00~14:00 Waist J.	13:00~14:00 Strech&Conditioning Misa	13:00~14:00 Basic Eri
14:30			14:30~15:30 Basic Rima	14:30~15:30 Hip&Leg J.					
17:00			16:00~17:00 Waist Eri	16:00~17:00 Basic Misa					
			17:30~18:30 Hip&Leg J.	17:30~18:30 Waist J.					
18:00	18:00~19:00 Basic Misa	18:00~19:00 Basic Isa					18:00~19:00 Strech&Conditioning Rima	18:00~19:00 Basic Rima	18:00~19:00 Back&Arm Eri
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Isa	19:30~20:30 Waist Rima					19:30~20:30 Hip&Leg J.	19:30~20:30 Back&Arm Eri	19:30~20:30 Basic Misa
21:00	21:00~22:00 Basic Misa	21:00~22:00 Back&Arm Isa				21:00~22:00 Pre Basic Rima	21:00~22:00 Waist Rima	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)