



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/2/2

2019/2/1~2019/2/15

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

	2月9日 (土)	2月10日 (日)	2月11日 (月)	2月12日 (火)	2月13日 (水)	2月14日 (木)	2月15日 (金)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm Isa	10:00~11:00 Basic Eri	close	10:00~11:00 Basic Eri	10:00~11:00 Advance (members only) Eri	10:00~11:00 Basic Misa	10:00~11:00 Strech&Conditioning Misa
11:30	11:30~12:30 Basic Misa	11:30~12:30 Waist Rima		11:30~12:30 Back&Arm Isa	11:30~12:30 Waist J.	11:30~12:30 Basic J.	11:30~12:30 Hip&Leg J.
13:00	13:00~14:00 Basic Isa	13:00~14:00 Back&Arm Eri		13:00~14:00 Waist Eri	13:00~14:00 Hip&Leg Isa	13:00~14:00 Waist J.	13:00~14:00 Basic Misa
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg J.	14:30~15:30 Basic Misa					
	16:00~17:00 Strech&Conditioning Misa	16:00~17:00 Advance (members only) Isa					
17:00	17:30~18:30 Waist J.	17:30~18:30 Basic Misa		18:00~19:00 Basic Misa	18:00~19:00 Basic Uki	18:00~19:00 Waist Eri	18:00~19:00 Pre Basic Rima
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg J.	19:30~20:30 Back&Arm Isa	19:30~20:30 Basic Uki	19:30~20:30 Basic Uki
21:00				21:00~22:00 Strech&Conditioning Rima	21:00~22:00 Basic Uki	21:00~22:00 Back&Arm Eri	21:00~22:00 Waist Rima

- ・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。



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

2019/2/16~2019/2/28

	2月16日(土)	2月17日(日)	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)	2月23日(土)	
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Waist Rima	close	10:00~11:00 Basic Isa	10:00~11:00 Waist Eri	10:00~11:00 Waist Eri	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Back&Arm Eri	
11:30	11:30~12:30 Basic Eri	11:30~12:30 Back&Arm Eri		11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima	11:30~12:30 Back&Arm Eri	11:30~12:30 Basic Uki	11:30~12:30 Advance (members only) Isa	11:30~12:30 Hip&Leg Isa	
13:00	13:00~14:00 Waist Rima	13:00~14:00 Basic Rima		13:00~14:00 Back&Arm Isa	13:00~14:00 Basic Misa	13:00~14:00 Hip&Leg J.		13:00~14:00 Waist Eri	13:00~14:00 Basic Misa
14:30	14:30~15:30 Back&Arm Eri	14:30~15:30 Hip&Leg Isa						14:30~15:30 Basic Eri	
	16:00~17:00 Basic Rima	16:00~17:00 Basic Eri						16:00~17:00 Strech&Conditioning Misa	
17:00								17:30~18:30 Waist J.	
	17:30~18:30 Basic Misa	17:30~18:30 Strech&Conditioning Misa							
18:00					18:00~19:00 Basic Misa	18:00~19:00 Pre Basic Rima	18:00~19:00 Back&Arm Isa	18:00~19:00 Hip&Leg J.	
19:30					19:30~20:30 Waist Eri	19:30~20:30 Basic Uki	19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa	19:30~20:30 Waist Rima	
21:00					21:00~22:00 Back&Arm Eri	21:00~22:00 Waist Rima	21:00~22:00 Basic Isa	21:00~22:00 Basic J.	

	2月24日(日)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)	
10:00	10:00~11:00 Basic Uki	close	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Basic Misa	10:00~11:00 Waist Eri	
11:30	11:30~12:30 Strech&Conditioning Misa		11:30~12:30 Basic Misa	11:30~12:30 Waist Rima	11:30~12:30 Hip&Leg J.	
13:00	13:00~14:00 Waist Rima		14:30~15:30 Basic Rima	13:00~14:00 Advance (members only) Eri	13:00~14:00 Basic Rima	
14:30	14:30~15:30 Basic Misa					
	16:00~17:00 Hip&Leg J.					
17:00						
	17:30~18:30 Basic Rima					
18:00				18:00~19:00 Hip&Leg J.	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Basic 未定
19:30				19:30~20:30 Basic Uki	19:30~20:30 Back&Arm Eri	19:30~20:30 Waist J.
21:00				21:00~22:00 Back&Arm Eri	21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Strech&Conditioning Misa

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)