



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/2/16

2019/3/1~2019/3/15

	3月1日 (金)	3月2日 (土)	3月3日 (日)	3月4日 (月)	3月5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Basic Misa	10:00~11:00 Waist Rima	close	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Back&Arm Isa
11:30	11:30~12:30 Basic Uki	11:20~12:20 Hip&Leg J.	11:20~12:20 Basic Uki		11:30~12:30 Back&Arm Eri	11:30~12:30 Basic J.	11:30~12:30 Hip&Leg Isa	11:30~12:30 Basic Sayaka
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Eri	12:40~13:40 Strech&Conditioning Rima	12:40~13:40 Basic Sayaka		13:00~14:00 Strech&Conditioning Misa	13:00~14:00 Basic Uki	13:00~14:00 Waist J.	13:00~14:00 Hip&Leg J.
14:30		14:00~15:00 Basic Sayaka	14:00~15:00 Hip&Leg Isa					
		15:20~16:20 Back&Arm Isa	15:20~16:20 Basic Misa					
17:00		16:40~17:40 Basic Rima	16:40~17:40 Back&Arm Isa					
18:00	18:00~19:00 Waist Rima	18:00~19:00 Hip&Leg Isa	18:00~19:00 Waist Eri		18:00~19:00 Hip&Leg J.	18:00~19:00 Basic Misa	18:00~19:00 Back&Arm Isa	18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa
19:30	19:30~20:30 Basic Uki				19:30~20:30 Waist Rima	19:30~20:30 Hip&Leg J.	19:30~20:30 Basic Sayaka	19:30~20:30 Basic Uki
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Isa			21:00~22:00 Basic Isa	21:00~22:00 Back&Arm Isa	21:00~22:00 Waist Rima	21:00~22:00 Basic Sayaka	

	3月9日 (土)	3月10日 (日)	3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)
10:00	10:00~11:00 Strech&Conditioning Rima	10:00~11:00 Basic Misa	close	10:00~11:00 Waist Eri	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Back&Arm Isa	10:00~11:00 Basic Misa
11:30	11:20~12:20 Advance (members only) Isa	11:20~12:20 Back&Arm Isa		11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Back&Arm Eri	11:30~12:30 Basic Sayaka	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima
13:00	12:40~13:40 Basic Rima	12:40~13:40 Waist Eri		13:00~14:00 Basic Uki	13:00~14:00 Hip&Leg Isa	13:00~14:00 Basic Isa	13:00~14:00 Waist J.
14:30	14:00~15:00 Back&Arm Eri	14:00~15:00 Basic Isa					
	15:20~16:20 Basic Uki	15:20~16:20 Hip&Leg J.					
17:00	16:40~17:40 Waist Eri	16:40~17:40 Basic Uki					18:00~19:00 Basic Uki
18:00	18:00~19:00 Basic Sayaka	18:00~19:00 Back&Arm Eri		18:00~19:00 Basic Sayaka	18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa	18:00~19:00 Hip&Leg J.	19:30~20:30 Basic Sayaka
19:30				19:30~20:30 Back&Arm Isa	19:30~20:30 Basic Sayaka	19:30~20:30 Waist Rima	21:00~22:00 Advance (members only) Eri
21:00			21:00~22:00 Pre Basic Rima	21:00~22:00 Waist Rima	21:00~22:00 Basic Uki		

・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

2019/3/16~2019/3/31

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Waist Rima	close	10:00~11:00 Back&Arm Eri	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Basic Misa
11:30	11:20~12:20 Basic Misa	11:20~12:20 Back&Arm Eri		11:30~12:30 Basic Uki	11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Strech&Conditioning Misa	11:30~12:30 Advance (members only) Isa	11:20~12:20 Basic Uki
13:00	12:40~13:40 Waist J.	12:40~13:40 Basic Rima		13:00~14:00 Waist Rima	13:00~14:00 Strech&Conditioning Rima	13:00~14:00 Basic Rima	13:00~14:00 Waist Eri	12:40~13:40 Hip&Leg Isa
14:30	14:00~15:00 Basic Sayaka	14:00~15:00 Strech&Conditioning Misa						14:00~15:00 Waist Eri
	15:20~16:20 Back&Arm Eri	15:20~16:20 Basic Uki						15:20~16:20 Basic Misa
17:00	16:40~17:40 Basic Uki	16:40~17:40 Hip&Leg J.						16:40~17:40 Back&Arm Eri
18:00	18:00~19:00 Waist Eri	18:00~19:00 Basic Misa		18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa	18:00~19:00 Waist J.	18:00~19:00 Basic Uki	18:00~19:00 Basic Rima	18:00~19:00 Waist Rima
19:30				19:30~20:30 Basic Rima	19:30~20:30 Basic Misa	19:30~20:30 Waist J.	19:30~20:30 Hip&Leg J.	
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Basic Sayaka	21:00~22:00 Basic Sayaka	21:00~22:00 Waist Rima	

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm Eri	close	10:00~11:00 Basic Misa	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Waist Eri	10:00~11:00 Back&Arm Isa	10:00~11:00 Hip&Leg Isa
11:30	11:20~12:20 Basic Sayaka		11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Basic Uki	11:30~12:30 Waist Rima	11:30~12:30 Pre Basic Rima	11:20~12:20 Hip&Leg J.	11:20~12:20 Basic Rima
13:00	12:40~13:40 Hip&Leg J.		13:00~14:00 Basic Uki	13:00~14:00 Basic Misa	13:00~14:00 Advance (members only) Eri	13:00~14:00 Back&Arm Isa	12:40~13:40 Basic Sayaka	12:40~13:40 Waist J.
14:30	14:00~15:00 Basic Misa						14:00~15:00 Waist Eri	14:00~15:00 Back&Arm Eri
	15:20~16:20 Advance (members only) Isa						15:20~16:20 Strech&Conditioning Misa	15:20~16:20 Basic Sayaka
17:00	16:40~17:40 Strech&Conditioning Misa						16:40~17:40 Basic Uki	16:40~17:40 Basic Misa
18:00	18:00~19:00 Basic Isa		18:00~19:00 Back&Arm Eri	18:00~19:00 Hip&Leg Isa	18:00~19:00 Basic Rima	18:00~19:00 Basic Misa	18:00~19:00 Back&Arm Eri	18:00~19:00 Waist Eri
19:30			19:30~20:30 Basic J.	19:30~20:30 Waist Rima	19:30~20:30 Back&Arm Isa	19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa		
21:00			21:00~22:00 Strech&Conditioning Rima	21:00~22:00 Basic Isa	21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Basic Uki		

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)