



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/3/15

2019/4/1~2019/4/15

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

	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)	4月14日 (日)	4月15日 (月)
10:00	10:00~11:00 Basic Sayaka	10:00~11:00 Back&Arm Eri	10:00~11:00 Strech&Conditioning Misa	10:00~11:00 Pre Basic Rima	10:00~11:00 Basic Sayaka	10:00~11:00 Waist Rima	close
11:30	11:30~12:30 Waist J.	11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Basic Rima	11:30~12:30 Strech&Conditioning Misa	11:20~12:20 Back&Arm Isa	11:20~12:20 Basic Uki	
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Eri	13:00~14:00 Basic Misa	13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~14:00 Waist Rima	12:40~13:40 Basic Rima	12:40~13:40 Advance (members only) Eri	
14:30					14:00~15:00 Hip&Leg Isa	14:00~15:00 Back&Arm Isa	
					15:20~16:20 Back&Arm Eri	15:20~16:20 Strech&Conditioning Rima	
17:00					16:40~17:40 Basic Uki	16:40~17:40 Hip&Leg Isa	
18:00	18:00~19:00 Basic Misa	18:00~19:00 Waist Rima	18:00~19:00 Basic Eri	18:00~19:00 Hip&Leg J.	18:00~19:00 Waist Eri	18:00~19:00 Basic Misa	
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg J.	19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa	19:30~20:30 Basic Sayaka	19:30~20:30 Basic Uki			
21:00	21:00~22:00 Waist Rima	21:00~22:00 Basic Rima	21:00~22:00 Back&Arm Eri	21:00~22:00 Basic 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

2019/4/16~2019/4/30

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
10:00	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Basic Isa	10:00~11:00 Back&Arm Eri	10:00~11:00 Hip&Leg Uki	10:00~11:00 Pre Basic Rima	close	10:00~11:00 Waist Rima
11:30	11:30~12:30 Back&Arm Misa	11:30~12:30 Basic Misa	11:30~12:30 Waist J.	11:30~12:30 Hip&Leg Isa	11:20~12:20 Basic Eri	11:20~12:20 Basic J.		11:30~12:30 Basic Eri
13:00	13:00~14:00 Advance (members only) Rima	13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~14:00 Back&Arm Isa	13:00~14:00 Basic Uki	12:40~13:40 Basic Misa	12:40~13:40 Waist Rima		13:00~14:00 Strech&Conditioning Rima
14:30					14:00~15:00 Waist Eri	14:00~15:00 Basic Sayaka		
					15:20~16:20 Basic J.	15:20~16:20 Hip&Leg J.		
17:00					16:40~17:40 Strech&Conditioning Misa	16:40~17:40 Back&Arm Misa		
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Isa	18:00~19:00 Basic J.	18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa	18:00~19:00 Basic Rima	18:00~19:00 Back&Arm Isa	18:00~19:00 Basic Eri		18:00~19:00 Hip&Leg Uki
19:30	19:30~20:30 Basic Sayaka	19:30~20:30 Back&Arm Eri	19:30~20:30 Hip&Leg Uki	19:30~20:30 Waist J.				19:30~20:30 Back&Arm Eri
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Isa	21:00~22:00 Basic Eri	21:00~22:00 Basic Sayaka	21:00~22:00 Strech&Conditioning Rima				21:00~22:00 Basic Misa

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Back&Arm Misa	10:00~11:00 Basic Eri	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Waist Rima	close	10:00~11:00 Hip&Leg Uki
11:30	11:30~12:30 Basic Sayaka	11:30~12:30 Hip&Leg Isa	11:30~12:30 Basic J.	11:20~12:20 Waist Eri	11:20~12:20 Back&Arm Misa		11:20~12:20 Waist Rima
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Isa	13:00~14:00 Basic Uki	13:00~14:00 Hip&Leg Uki	12:40~13:40 Strech&Conditioning Rima	12:40~13:40 Basic Rima		12:40~13:40 Basic Sayaka
14:30				14:00~15:00 Basic Eri	14:00~15:00 Basic Misa		14:00~15:00 Back&Arm Eri
				15:20~16:20 Hip&Leg J.	15:20~16:20 Back&Arm Isa		15:20~16:20 Strech&Conditioning Rima
17:00				16:40~17:40 Advance (members only) Isa	16:40~17:40 Basic Uki		16:40~17:40 Basic J.
18:00	18:00~19:00 Waist Eri	18:00~19:00 Basic Uki	18:00~19:00 Basic Rima	18:00~19:00 Basic Sayaka	18:00~19:00 Hip&Leg Isa		18:00~19:00 Basic Eri
19:30	19:30~20:30 Basic Eri	19:30~20:30 Waist J.	19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa				
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Uki	21:00~22:00 Basic Rima	21:00~22:00 Waist 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)