



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/4/15

2019/5/1~2019/5/15

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:00	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Basic J.	close	10:00~11:00 Back&Arm Misa	10:00~11:00 Basic Eri
11:30	11:30~12:30 Waist Rima	11:30~12:30 Pre Basic Rima	11:20~12:20 Basic Sayaka	11:20~12:20 Back&Arm Eri		11:30~12:30 Basic Sayaka	11:30~12:30 Hip&Leg Isa
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg Uki	13:00~14:00 Basic J.	12:40~13:40 Advance (members only) Eri	12:40~13:40 Waist J.		13:00~14:00 Strech&Conditioning Misa	13:00~14:00 Waist Eri
14:30			14:00~15:00 Hip&Leg Uki	14:00~15:00 Basic Eri			
			15:20~16:20 Basic Rima	15:20~16:20 Hip&Leg Isa			
17:00			16:40~17:40 Back&Arm Eri	16:40~17:40 Basic Sayaka			
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Misa	18:00~19:00 Hip&Leg Uki	18:00~19:00 Basic Uki	18:00~19:00 Back&Arm Isa		18:00~19:00 Waist Rima	18:00~19:00 Pre Basic Rima
19:30	19:30~20:30 Basic Sayaka	19:30~20:30 Waist Eri				19:30~20:30 Advance (members only) Isa	19:30~20:30 Basic Isa
21:00	21:00~22:00 Strech&Conditioning Misa	21:00~22:00 Basic Uki				21:00~22:00 Basic Rima	21:00~22:00 Back&Arm Misa

- ・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

2019/5/16~2019/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Isa	10:00~11:00 Waist J.	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Pre Basic Rima	close	10:00~11:00 Waist Eri	10:00~11:00 Strech&Conditioning Misa	10:00~11:00 Back&Arm Misa	
11:30	11:30~12:30 Basic Sayaka	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima	11:20~12:20 Hip&Leg Isa	11:20~12:20 Basic Misa		11:30~12:30 Hip&Leg Isa	11:30~12:30 Basic Eri	11:30~12:30 Basic Eri	11:30~12:30 Advance (members only) Rima
13:00	13:00~14:00 Waist Rima	13:00~14:00 Basic Uki	12:40~13:40 Back&Arm Misa	12:40~13:40 Hip&Leg J.		13:00~14:00 Basic Eri	13:00~14:00 Back&Arm Misa	13:00~14:00 Basic Misa	13:00~14:00 Basic Misa
14:30			14:00~15:00 Basic Isa	14:00~15:00 Strech&Conditioning Rima					
			15:20~16:20 Hip&Leg Uki	15:20~16:20 Back&Arm Isa					
17:00			16:40~17:40 Basic Misa	16:40~17:40 Waist J.					
18:00	18:00~19:00 Basic Uki	18:00~19:00 Back&Arm Misa	18:00~19:00 Waist J.	18:00~19:00 Basic Eri		18:00~19:00 Strech&Conditioning Rima	18:00~19:00 Hip&Leg J.	18:00~19:00 Basic Eri	18:00~19:00 Basic Eri
19:30	19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa	19:30~20:30 Hip&Leg Uki				19:30~20:30 Basic Isa	19:30~20:30 Waist Rima	19:30~20:30 Hip&Leg J.	19:30~20:30 Hip&Leg J.
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Uki	21:00~22:00 Basic Sayaka				21:00~22:00 Waist Rima	21:00~22:00 Basic J.	21:00~22:00 Basic Eri	21:00~22:00 Back&Arm Eri

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
10:00	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Basic Isa	close	10:00~11:00 Back&Arm Eri	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Basic Misa	10:00~11:00 Hip&Leg Isa
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:20~12:20 Basic Eri	11:20~12:20 Waist J.		11:30~12:30 Pre Basic Rima	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Waist Rima	11:30~12:30 Back&Arm Eri
13:00	13:00~14:00 Basic Rima	12:40~13:40 Back&Arm Isa	12:40~13:40 Basic Rima		13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~14:00 Strech&Conditioning Rima	13:00~14:00 Back&Arm Misa	13:00~14:00 Basic 未定
14:30		14:00~15:00 Strech&Conditioning Misa	14:00~15:00 Hip&Leg Isa					
		15:20~16:20 Waist J.	15:20~16:20 Basic J.					
17:00		16:40~17:40 Hip&Leg Isa	16:40~17:40 Waist Rima			18:00~19:00 Back&Arm Eri	18:00~19:00 Hip&Leg Isa	18:00~19:00 Basic Eri
18:00	18:00~19:00 Waist Eri	18:00~19:00 Basic Misa	18:00~19:00 Back&Arm Misa		18:00~19:00 Basic 未定	19:30~20:30 Basic J.	19:30~20:30 Waist Eri	18:00~19:00 Basic Eri
19:30	19:30~20:30 Basic J.				19:30~20:30 Back&Arm Misa	21:00~22:00 Advance (members only) Isa	19:30~20:30 Waist Eri	19:30~20:30 Hip&Leg J.
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Eri				21:00~22:00 Hip&Leg Isa	21:00~22:00 Basic J.	21:00~22:00 Basic Eri	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)