



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/6/16

2019/6/1~2019/6/15

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
10:00	10:00~11:00 Basic 未定	close	10:00~11:00 Waist Eri	10:00~11:00 Basic Misa	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Waist 未定
11:30	11:20~12:20 Hip&Leg Isa		11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Waist 未定	11:30~12:30 Back&Arm Isa	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima	11:20~12:20 Basic 未定
13:00	12:40~13:40 Basic 未定		13:00~14:00 Back&Arm Eri	13:00~14:00 Strech&Conditioning 未定	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Waist 未定	12:40~13:40 Basic Eri
14:30	14:00~15:00 Back&Arm Misa		14:30~15:30 Basic 未定		14:30~15:30 Waist 未定	14:30~15:30 Hip&Leg Isa	14:00~15:00 Strech&Conditioning 未定
	15:20~16:20 Basic Isa						15:20~16:20 Back&Arm Eri
17:00	16:40~17:40 Strech&Conditioning 未定			18:00~19:00 Advance (members only) Eri			16:40~17:40 Waist 未定
18:00	18:00~19:00 Waist 未定			18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa	18:00~19:00 Basic Isa	18:00~19:00 Basic Rima	18:00~19:00 Basic 未定
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg J.	19:30~20:30 Basic Rima	19:30~20:30 Waist Rima	19:30~20:30 Back&Arm Misa
21:00				21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Waist 未定	21:00~22:00 Strech&Conditioning 未定	21:00~22:00 Basic 未定

- ・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

2019/6/16~2019/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	
10:00	10:00~11:00 Strech&Conditioning Misa	close	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Strech&Conditioning Rima	10:00~11:00 Back&Arm Misa	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Basic 未定	
11:30	11:20~12:20 Basic 未定		11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Waist 未定	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:20~12:20 Hip&Leg 未定	11:20~12:20 Waist 未定
13:00	12:40~13:40 Waist 未定		13:00~14:00 Strech&Conditioning 未定	13:00~14:00 Waist 未定	13:00~14:00 Advance (members only) Rima	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Waist 未定	12:40~13:40 Waist 未定	12:40~13:40 Basic 未定
14:30	14:00~15:00 Back&Arm Misa		14:30~15:30 Pre Basic Rima	14:30~15:30 Basic 未定			14:30~15:30 Waist J.	14:00~15:00 Basic 未定	14:00~15:00 Strech&Conditioning Misa
	15:20~16:20 Advance (members only) Rima							15:20~16:20 Basic 未定	15:20~16:20 Basic 未定
17:00	16:40~17:40 Basic 未定							16:40~17:40 Waist 未定	16:40~17:40 Hip&Leg 未定
18:00	18:00~19:00 Waist 未定			18:00~19:00 Waist J.	18:00~19:00 Back&Arm Misa	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa	18:00~19:00 Pre Basic Rima	18:00~19:00 Waist 未定
19:30				19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Hip&Leg J.	19:30~20:30 Back&Arm Misa	19:30~20:30 Basic 未定		
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Basic Misa	21:00~22:00 Waist 未定	21:00~22:00 Basic Misa		

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:00	close	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Strech&Conditioning Misa	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Waist 未定	10:00~11:00 Basic 未定
11:30		11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Waist 未定	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Waist J.	11:20~12:20 Hip&Leg J.	11:20~12:20 Strech&Conditioning Rima
13:00		13:00~14:00 Waist J.	13:00~14:00 Hip&Leg 未定	13:00~14:00 Back&Arm Misa	13:00~14:00 Strech&Conditioning 未定	12:40~13:40 Basic 未定	12:40~13:40 Waist 未定
14:30		14:30~15:30 Strech&Conditioning 未定	14:30~15:30 Waist 未定	14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Hip&Leg 未定	14:00~15:00 Back&Arm Misa	14:00~15:00 Basic 未定
						15:20~16:20 Basic J.	15:20~16:20 Waist Rima
17:00						16:40~17:40 Hip&Leg 未定	16:40~17:40 Back&Arm Misa
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg 未定	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Hip&Leg J.	18:00~19:00 Waist 未定	18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa	18:00~19:00 Basic 未定
19:30		19:30~20:30 Advance (members only) Rima	19:30~20:30 Strech&Conditioning 未定	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Back&Arm Misa		
21:00		21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Waist J.	21:00~22:00 Basic 未定		

### 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)