



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/6/15

2019/7/1~2019/7/15

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:00	10:00~11:00 Waist Ayumi	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Waist Rico	10:00~11:00 Hip&Leg 未定	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Waist Ayumi	<b>close</b>
11:30	11:30~12:30 Strech&Conditioning 未定	11:30~12:30 Waist Rico	11:30~12:30 Advance (members only) Rima	11:30~12:30 Basic 未定	11:20~12:20 Pre Basic Rima	11:20~12:20 Hip&Leg J.	
13:00	13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Basic Ayumi	13:00~14:00 Basic Rico	13:00~14:00 Waist Ayumi	12:40~13:40 Strech&Conditioning 未定	12:40~13:40 Basic Ayumi	
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg J.	14:30~15:30 Back&Arm Misa			14:00~15:00 Basic Misa	14:00~15:00 Waist J.	
					15:20~16:20 Waist Ayumi	15:20~16:20 Basic Misa	
17:00					16:40~17:40 Back&Arm Misa	16:40~17:40 Hip&Leg 未定	
18:00	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Waist Ayumi	18:00~19:00 Basic Misa	18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa	18:00~19:00 Basic Ayumi	18:00~19:00 Back&Arm Misa	
19:30	19:30~20:30 Waist Rico	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Waist Ayumi	19:30~20:30 Basic Ayumi			
21:00	21:00~22:00 Advance (members only) Rima	21:00~22:00 Strech&Conditioning Misa	21:00~22:00 Back&Arm Misa	21:00~22:00 Waist Rico			

- ・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

2019/7/16~2019/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm Misa	10:00~11:00 Waist Rico	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Waist Ayumi	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Strech&Conditioning Misa	<b>close</b>	10:00~11:00 Hip&Leg 未定
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Strech&Conditioning 未定	11:30~12:30 Back&Arm Misa	11:30~12:30 Hip&Leg 未定	11:20~12:20 Basic Ayumi	11:20~12:20 Waist Rico		11:30~12:30 Waist Ayumi
13:00	13:00~14:00 Basic Rico	13:00~14:00 Hip&Leg 未定	13:00~14:00 Basic Ayumi	13:00~14:00 Pilates Workout J.	12:40~13:40 Basic Rico	12:40~13:40 Hip&Leg 未定		13:00~14:00 Strech&Conditioning 未定
14:30		14:30~15:30 Basic Rico	14:30~15:30 Strech&Conditioning Misa	14:30~15:30 Basic Ayumi	14:00~15:00 Back&Arm Misa	14:00~15:00 Basic Rico		14:30~15:30 Basic Ayumi
					15:20~16:20 Pilates Workout J.	15:20~16:20 Back&Arm Misa		
17:00					16:40~17:40 Basic Misa	16:40~17:40 Waist Ayumi		
18:00	18:00~19:00 Waist Rico	18:00~19:00 Advance (members only) Rima	18:00~19:00 Waist Ayumi	18:00~19:00 Basic J.	18:00~19:00 Waist Rico	18:00~19:00 Basic 未定		18:00~19:00 Basic 未定
19:30	19:30~20:30 Strech&Conditioning 未定	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Hip&Leg J.	19:30~20:30 Waist Rico				19:30~20:30 Pilates Workout J.
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg 未定	21:00~22:00 Waist Ayumi	21:00~22:00 Basic Rico	21:00~22:00 Strech&Conditioning Misa				21:00~22:00 Waist Rico

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:00	10:00~11:00 Strech&Conditioning 未定	10:00~11:00 Waist Rico	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Basic Misa	10:00~11:00 Pilates Workout J.	<b>close</b>	10:00~11:00 Strech&Conditioning 未定	10:00~11:00 Hip&Leg 未定
11:30	11:30~12:30 Basic J.	11:30~12:30 Waist Ayumi	11:30~12:30 Basic Ayumi	11:20~12:20 Hip&Leg 未定	11:20~12:20 Strech&Conditioning 未定		11:30~12:30 Back&Arm Misa	11:30~12:30 Pilates Workout J.
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg 未定	13:00~14:00 Pre Basic Rima	13:00~14:00 New J.	12:40~13:40 Waist Ayumi	12:40~13:40 Hip&Leg J.		13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Strech&Conditioning 未定
14:30		14:30~15:30 Waist Ayumi		14:00~15:00 Back&Arm Misa	14:00~15:00 Advance (members only) Rima		14:30~15:30 Waist Ayumi	14:30~15:30 Basic 未定
				15:20~16:20 Strech&Conditioning 未定	15:20~16:20 Waist Rico			
17:00				16:40~17:40 Hip&Leg 未定	16:40~17:40 Basic 未定			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg J.	18:00~19:00 Strech&Conditioning 未定	18:00~19:00 Basic Rico	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Back&Arm Misa		18:00~19:00 Basic Ayumi	18:00~19:00 Hip&Leg J.
19:30	19:30~20:30 Waist Ayumi	19:30~20:30 Back&Arm Misa	19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa				19:30~20:30 Pilates Workout J.	19:30~20:30 Back&Arm Misa
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Misa	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip&Leg 未定				21:00~22:00 Waist Rico	21:00~22:00 Waist Ayumi

## 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客様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)