



pilates

## pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/7/15

2019/8/1~2019/8/15

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:00	10:00~11:00 Basic Rico	10:00~11:00 Basic Rico	10:00~11:00 Waist Lisa	close	10:00~11:00 Basic Rima	10:00~11:00 Strech&Conditioning Suzuka	10:00~11:00 Hip&Leg J.
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg amico	11:20~12:20 Waist J.	11:20~12:20 Strech&Conditioning Suzuka		11:30~12:30 Strech&Conditioning Suzuka	11:30~12:30 Waist Ayumi	11:30~12:30 Basic Ayumi
13:00	13:00~14:00 Strech&Conditioning Suzuka	12:40~13:40 Hip&Leg amico	12:40~13:40 Waist Ayumi		13:00~14:00 Waist Ayumi	13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~14:00 Pilates Workout J.
14:30	14:30~15:30 Waist Rico	14:00~15:00 Waist Rico	14:00~15:00 Basic Lisa		14:30~15:30 Basic Suzuka	14:30~15:30 Basic Ayumi	14:30~15:30 Waist Ayumi
		15:20~16:20 Pilates Workout J.	15:20~16:20 Strech&Conditioning Misa				
17:00		16:40~17:40 Hip&Leg amico	16:40~17:40 Basic Ayumi				
18:00	18:00~19:00 Advance (members only) Rima	18:00~19:00 Strech&Conditioning Suzuka	18:00~19:00 Back&Arm Misa		18:00~19:00 Basic J.	18:00~19:00 Pilates Workout J.	18:00~19:00 Waist Rico
19:30	19:30~20:30 Basic Suzuka				19:30~20:30 Waist Rico	19:30~20:30 Back&Arm Misa	19:30~20:30 Basic Suzuka
21:00	21:00~22:00 Waist Ayumi				21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Waist Rico	21:00~22:00 Strech&Conditioning 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

2019/8/16～2019/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:00	10:00～11:00 Waist Rico	10:00～11:00 Pre Basic Rima	10:00～11:00 Pilates Workout J.	close	10:00～11:00 Hip&Leg amico	10:00～11:00 Strech&Conditioning Suzuka	10:00～11:00 Pilates Workout J.	10:00～11:00 Basic J.
11:30	11:30～12:30 Hip&Leg J.	11:20～12:20 Waist Ayumi	11:20～12:20 Basic Rico		11:30～12:30 Basic Suzuka	11:30～12:30 Basic Rico	11:30～12:30 Strech&Conditioning Suzuka	11:30～12:30 Waist Ayumi
13:00	13:00～14:00 Back&Arm Misa	12:40～13:40 Advance (members only) Rima	12:40～13:40 Waist J.		13:00～14:00 Hip&Leg amico	13:00～14:00 Hip&Leg J.	13:00～14:00 Basic J.	13:00～14:00 Hip&Leg amico
14:30	14:30～15:30 Basic J.	14:00～15:00 Basic Suzuka	14:00～15:00 Back&Arm Misa			14:30～15:30 Waist Rico		14:30～15:30 Pilates Workout J.
		15:20～16:20 Back&Arm Misa	15:20～16:20 Basic Ayumi					
17:00		16:40～17:40 Strech&Conditioning J.	16:40～17:40 Hip&Leg J.					
18:00	18:00～19:00 Waist J.	18:00～19:00 Basic Misa	18:00～19:00 Waist Ayumi		18:00～19:00 Basic Ayumi	18:00～19:00 Waist Ayumi	18:00～19:00 Waist Rico	18:00～19:00 Basic Ayumi
19:30	19:30～20:30 Basic Misa				19:30～20:30 Pilates Workout J.	19:30～20:30 Basic Ayumi	19:30～20:30 Advance (members only) Rima	19:30～20:30 Hip&Leg amico
21:00	21:00～22:00 Strech&Conditioning Suzuka				21:00～22:00 Waist Ayumi	21:00～22:00 Hip&Leg amico	21:00～22:00 Basic Rico	21:00～22:00 Waist Rico

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
10:00	10:00～11:00 Hip&Leg J.	10:00～11:00 Strech&Conditioning Misa	close	10:00～11:00 Hip&Leg amico	10:00～11:00 Strech&Conditioning Misa	10:00～11:00 Basic Rico	10:00～11:00 Hip&Leg amico	10:00～11:00 Waist Rico
11:30	11:20～12:20 Basic Misa	11:20～12:20 Waist Rico		11:30～12:30 Back&Arm Misa	11:30～12:30 Hip&Leg amico	11:30～12:30 Waist Chinatsu	11:30～12:30 Basic Rico	11:20～12:20 Basic 未定
13:00	12:40～13:40 Waist Ayumi	12:40～13:40 Hip&Leg amico		13:00～14:00 Pilates Workout J.	13:00～14:00 Basic J.	13:00～14:00 Basic Ayumi	13:00～14:00 Waist J.	12:40～13:40 Hip&Leg amico
14:30	14:00～15:00 Back&Arm Misa	14:00～15:00 Basic Misa						14:00～15:00 Basic 未定
	15:20～16:20 Basic Ayumi	15:20～16:20 Back&Arm Misa						15:20～16:20 Hip&Leg J.
17:00	16:40～17:40 Waist J.	16:40～17:40 Basic Ayumi						16:40～17:40 Basic Rico
18:00	18:00～19:00 Strech&Conditioning Misa	18:00～19:00 Hip&Leg amico		18:00～19:00 Hip&Leg amico	18:00～19:00 Basic Misa	18:00～19:00 Waist Rico	18:00～19:00 Hip&Leg amico	18:00～19:00 Waist J.
19:30				19:30～20:30 Strech&Conditioning Misa	19:30～20:30 Hip&Leg amico	19:30～20:30 Pilates Workout J.	19:30～20:30 Waist Ayumi	
21:00				21:00～22:00 Basic J.	21:00～22:00 Waist J.	21:00～22:00 Basic Ayumi	21:00～22:00 Pilates Workout J.	

## 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）