



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/8/15

2019/9/1~2019/9/15

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	
10:00	10:00~11:00 Waist Ayumi	close	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Pilates Workout J.	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Waist Ayumi	10:00~11:00 Basic Rico	
11:30	11:20~12:20 Basic J.		11:30~12:30 Waist Ayumi	11:30~12:30 Basic Nana	11:30~12:30 Pilates Workout J.	11:30~12:30 Pilates Workout J.	11:30~12:30 Waist J.	11:20~12:20 Hip&Leg amico	11:20~12:20 Hip&Leg amico
13:00	12:40~13:40 Hip&Leg amico		13:00~14:00 Pilates Workout J.	13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~14:00 Basic Rico	13:00~14:00 Basic Rico	13:00~14:00 Hip&Leg amico	12:40~13:40 Basic 未定	12:40~13:40 Pilates Workout J.
14:30	14:00~15:00 Basic Ayumi		14:30~15:30 Basic Ayumi	14:30~15:30 Basic Rico				14:00~15:00 Basic Ayumi	14:00~15:00 Basic 未定
	15:20~16:20 Pilates Workout J.							15:20~16:20 Waist Rico	15:20~16:20 Back&Arm 未定
17:00	16:40~17:40 Waist Ayumi							16:40~17:40 Hip&Leg amico	16:40~17:40 Stretch&Conditioning Nana
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg amico			18:00~19:00 Hip&Leg amico	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Nana	18:00~19:00 Waist Rico	18:00~19:00 Pilates Workout J.	18:00~19:00 Waist Rico	18:00~19:00 Hip&Leg J.
19:30				19:30~20:30 Waist Rico	19:30~20:30 Basic Ayumi	19:30~20:30 Basic Ayumi	19:30~20:30 Waist Rico		
21:00				21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Waist Rico	21:00~22:00 Basic Rico	21:00~22:00 Basic Ayumi		

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

2019/9/16~2019/9/31

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:00	close	10:00~11:00 Hip&Leg amico	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Hip&Leg amico	10:00~11:00 Waist Ayumi	10:00~11:00 Basic Ayumi	10:00~11:00 Back&Arm 未定	close
11:30		11:30~12:30 Waist Rico	11:30~12:30 Back&Arm 未定	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Hip&Leg 未定	11:20~12:20 Back&Arm Misa	11:20~12:20 Hip&Leg J.	
13:00		13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Strech&Conditioning 未定	13:00~14:00 Waist Ayumi	13:00~14:00 Basic 未定	12:40~13:40 Waist Rico	12:40~13:40 Basic Rico	
14:30		14:30~15:30 Back&Arm 未定				14:00~15:00 Hip&Leg 未定	14:00~15:00 Pilates Workout J.	
						15:20~16:20 Basic Rico	15:20~16:20 Shape Up Waist amico	
17:00						16:40~17:40 Strech&Conditioning Misa	16:40~17:40 Basic J.	
18:00		18:00~19:00 Basic J.	18:00~19:00 Back&Arm 未定	18:00~19:00 Hip&Leg 未定	18:00~19:00 Pilates Workout J.	18:00~19:00 Back&Arm 未定	18:00~19:00 Hip&Leg amico	
19:30		19:30~20:30 Waist Ayumi	19:30~20:30 Pilates Workout J.	19:30~20:30 Basic J.	19:30~20:30 Hip&Leg amico			
21:00		21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Basic Ayumi	21:00~22:00 Pilates Workout J.	21:00~22:00 Basic J.			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:00	10:00~11:00 Pilates Workout J.	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Strech&Conditioning Misa	10:00~11:00 Basic Misa	10:00~11:00 Waist Rico	10:00~11:00 Basic J.	close
11:30	11:30~12:30 Strech&Conditioning 未定	11:30~12:30 Back&Arm Misa	11:30~12:30 Basic Ayumi	11:30~12:30 Hip&Leg 未定	11:20~12:20 Pilates Workout J.	11:20~12:20 Waist Ayumi	
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Advance (members only) 未定	13:00~14:00 Basic Ayumi	12:40~13:40 Waist Rico	12:40~13:40 Strech&Conditioning Misa	
14:30	14:30~15:30 Shape Up Waist amico		14:30~15:30 Hip&Leg 未定	14:30~15:30 Waist Rico	14:00~15:00 Basic J.	14:00~15:00 Basic 未定	
					15:20~16:20 Hip&Leg J.	15:20~16:20 Back&Arm 未定	
17:00					16:40~17:40 Shape Up Waist amico	16:40~17:40 Pilates Workout J.	
18:00	18:00~19:00 Back&Arm 未定	18:00~19:00 Advance (members only) 未定	18:00~19:00 Basic Rico	18:00~19:00 Hip&Leg J.	18:00~19:00 Strech&Conditioning 未定	18:00~19:00 Pilates Lovers WS Misa	
19:30	19:30~20:30 Waist Ayumi	19:30~20:30 Back&Arm Ayane	19:30~20:30 Hip&Leg J.	19:30~20:30 Shape Up Waist amico			
21:00	21:00~22:00 Basic Rico	21:00~22:00 Basic Rico	21:00~22:00 Back&Arm 未定	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）