pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/10/2

2019/10/1～2019/10/15

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

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:00	10:00～11:00 Basic Misa	10:00～11:00 Waist Ayumi	10:00～11:00 Shape up Waist amico	10:00～11:00 Basic amico	10:00～11:00 Hip&Leg amico		
11:30	11:30～12:30 Hip&Leg Ayumi	11:30～12:30 Back&Arm Rico	11:30～12:30 Basic Rico	11:20～12:20 Hip&Leg Ayumi	11:20～12:20 Basic Rico		
13:00	13:00～14:00 Back&Arm Rico	13:00～14:00 Basic Ayumi	13:00～14:00 Pilates Workout J.	12:40～13:40 Basic Ayumi	12:40～13:40 Shape up Waist amico		
14:30		14:30～15:30 Waist Rico	14:30～15:30 Basic amico	14:00～15:00 Waist J.	14:00～15:00 Back&Arm Rico		
				15:20~16:20 Strech&Conditioning amico	15:20~16:20 Waist Ayumi	close	close
17:00				16:40~17:40 Hip&Leg amico	16:40~17:40 Basic amico		
18:00	18:00～19:00 Basic Ayumi	18:00～19:00 Pilates Workout J.	18:00～19:00 Back&Arm Rico	18:00～19:00 Pilates Workout J.	18:00～19:00 Hip&Leg Ayumi		
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout J.	19:30~20:30 Advance (members only) Misa	19:30~20:30 Basic Misa				
21:00	21:00~22:00 Strech&Conditioning amico	21:00~22:00 Waist J.	21:00~22:00 Hip&Leg 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時間前を切っての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 K 銀座店 Lesson Schedule

2019/10/16～2019/10/31

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

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