



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/10/15

2019/11/1~2019/11/15

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

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

2019/11/16~2019/11/30

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

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

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)