



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/11/28

2019/12/1~2019/12/15

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

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

- ・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

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

2019/12/16～2019/12/31

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

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