



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/12/15

2020/1/1~2020/1/15

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

	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)
10:00	10:00~11:00 <b>Back&amp;Arm</b> Rico	10:00~11:00 Basic Rico	10:00~11:00 <b>Back&amp;Arm</b> Ayumi	10:00~11:00 <b>Strech&amp;Conditioning</b> Misa	<b>close</b>	10:00~11:00 <b>Hip&amp;Leg</b> J.	10:00~11:00 Basic Misa
11:30	11:30~12:30 Basic Misa	11:30~12:30 <b>Hip&amp;Leg</b> Ayumi	11:20~12:20 Basic Rico	11:20~12:20 <b>Hip&amp;Leg</b> J.		11:30~12:30 Basic J.	11:30~12:30 <b>Back&amp;Arm</b> Misa
13:00	13:00~14:00 <b>Hip&amp;Leg</b> Rico	13:00~14:00 <b>Waist</b> Rico	12:40~13:40 <b>Waist</b> J.	12:40~13:40 Basic Misa		13:00~14:00 <b>Pilates Workout</b> Rico	13:00~14:00 <b>Hip&amp;Leg</b> Ayumi
14:30			14:00~15:00 <b>Pilates Workout</b> Ayumi	14:00~15:00 <b>Back&amp;Arm</b> Rico			
			15:20~16:20 Basic Rico	15:20~16:20 <b>Pilates Workout</b> J.			
17:00			16:40~17:40 <b>Strech&amp;Conditioning</b> Misa	16:40~17:40 <b>Waist</b> Rico			
18:00	18:00~19:00 Basic Ayumi	18:00~19:00 <b>Advance</b> (members only) Misa	18:00~19:00 <b>Hip&amp;Leg</b> J.	18:00~19:00 Basic J.		18:00~19:00 <b>Waist</b> Ayumi	18:00~19:00 <b>Hip&amp;Leg</b> Rico
19:30	19:30~20:30 <b>Strech&amp;Conditioning</b> Misa	19:30~20:30 Basic Ayumi				19:30~20:30 <b>Back&amp;Arm</b> Rico	19:30~20:30 Basic Ayumi
21:00	21:00~22:00 <b>Pilates Workout</b> Ayumi	21:00~22:00 <b>Waist</b> J.				21:00~22:00 Basic Ayumi	21:00~22:00 <b>Waist</b> 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

2020/1/16~2020/1/31

	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)
10:00	10:00~11:00 Waist J.	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Waist Ayumi	close	10:00~11:00 Strech&Conditioning Misa	10:00~11:00 Basic Misa	10:00~11:00 Back&Arm Ayumi
11:30	11:30~12:30 Strech&Conditioning Misa	11:30~12:30 Back&Arm Rico	11:20~12:20 Pilates Workout Rico	11:20~12:20 Basic J.		11:30~12:30 Waist Rico	11:30~12:30 Shape Up Waist amico	11:30~12:30 Basic Ayumi
13:00	13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Hip&Leg J.	12:40~13:40 Hip&Leg Ayumi	12:40~13:40 Advance (members only) Misa		13:00~14:00 Basic Misa	13:00~14:00 Waist J.	13:00~14:00 Hip&Leg Rico
14:30	14:30~15:30 Back&Arm Misa	14:30~15:30 Basic Rico	14:00~15:00 Back&Arm Misa	14:00~15:00 Shape Up Waist amico		14:30~15:30 Hip&Leg Rico	14:30~15:30 Advance (members only) Misa	
			15:20~16:20 Waist J.	15:20~16:20 Basic Ayumi				
17:00			16:40~17:40 Basic Ayumi	16:40~17:40 Hip&Leg J.				
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout Rico	18:00~19:00 Basic Ayumi	18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa	18:00~19:00 Back&Arm Misa		18:00~19:00 Basic J.	18:00~19:00 Hip&Leg Rico	18:00~19:00 Basic Misa
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Ayumi	19:30~20:30 Shape Up Waist amico				19:30~20:30 Pilates Workout Ayumi	19:30~20:30 Basic J.	19:30~20:30 Waist Rico
21:00	21:00~22:00 Basic Rico	21:00~22:00 Hip&Leg Ayumi				21:00~22:00 Waist J.	21:00~22:00 Back&Arm Rico	21:00~22:00 Strech&Conditioning Misa

	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Strech&Conditioning Misa	10:00~11:00 Back&Arm Ayumi	close	10:00~11:00 Waist Rico	10:00~11:00 Basic Rico	10:00~11:00 Waist J.	10:00~11:00 Pilates Workout Ayumi
11:30	11:30~12:30 Waist J.	11:20~12:20 Basic J.	11:20~12:20 Hip&Leg Rico		11:30~12:30 Basic Rico	11:30~12:30 Strech&Conditioning amico	11:30~12:30 Jump To Burn Ayumi	11:30~12:30 Basic J.
13:00	13:00~14:00 Basic Ayumi	12:40~13:40 Shape Up Waist amico	12:40~13:40 Basic Ayumi		13:00~14:00 Back&Arm Misa	13:00~14:00 Waist J.	13:00~14:00 Basic Misa	13:00~14:00 Basic Ayumi
14:30		14:00~15:00 Basic Ayumi	14:00~15:00 Back&Arm Misa		14:30~15:30 Shape Up Waist amico			14:30~15:30 Waist J.
		15:20~16:20 Hip&Leg J.	15:20~16:20 Waist Ayumi					
17:00		16:40~17:40 Advance (members only) Misa	16:40~17:40 Pilates Workout Rico		18:00~19:00 Pilates Workout J.	18:00~19:00 Back&Arm Misa	18:00~19:00 Basic Rico	18:00~19:00 Back&Arm Rico
18:00	18:00~19:00 Waist Rico	18:00~19:00 Back&Arm Ayumi	18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa		19:30~20:30 Basic Misa	19:30~20:30 Waist J.	19:30~20:30 Advance (members only) Misa	19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Ayumi				21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Basic Misa	21:00~22:00 Pilates Workout Rico	21:00~22:00 Hip&Leg Rico
21:00	21:00~22:00 Basic Rico							

**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）