



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/1/15

2020/2/1~2020/2/15

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

	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	
10:00	10:00~11:00 Shape Up Waist amico	close	10:00~11:00 Basic Ayumi	10:00~11:00 Waist Ayumi	10:00~11:00 Basic Rico	10:00~11:00 Waist J.	10:00~11:00 Hip&Leg Rico	
11:30	11:20~12:20 Basic J.		11:20~12:20 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Basic amico	11:30~12:30 Waist Rico	11:30~12:30 Basic Rico	11:20~12:20 Basic Misa	
13:00	12:40~13:40 Stretch&Conditioning Misa		12:40~13:40 Waist Rico	13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Misa	13:00~14:00 Hip&Leg J.	12:40~13:40 Shape Up Waist amico	
14:30	14:00~15:00 Hip&Leg Rico		14:00~15:00 Pilates Workout Ayumi	14:30~15:30 Shape Up Waist amico		14:30~15:30 Jump To Burn Ayumi	14:00~15:00 Back&Arm Ayumi	
	15:20~16:20 Basic amico		15:20~16:20 Basic Rico	16:40~17:40 Waist J.	18:00~19:00 Advance (members only) Misa	18:00~19:00 Basic J.	18:00~19:00 Basic Rico	15:20~16:20 Advance (members only) Misa
17:00	16:40~17:40 Waist J.		16:40~17:40 Waist J.	18:00~19:00 Back&Arm Rico		18:00~19:00 Basic Rico	18:00~19:00 Basic Rico	16:40~17:40 Stretch&Conditioning amico
18:00	18:00~19:00 Advance (members only) Misa		18:00~19:00 Basic Rico		19:30~20:30 Basic J.	19:30~20:30 Back&Arm Misa	19:30~20:30 Waist Ayumi	18:00~19:00 Basic Ayumi
19:30					21:00~22:00 Stretch&Conditioning Misa	21:00~22:00 Pilates Workout J.	21:00~22:00 Back&Arm Misa	
21:00								

- ・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

2020/2/16~2020/2/29

	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
10:00	10:00~11:00 Waist Ayumi	close	10:00~11:00 Basic Ayumi	10:00~11:00 Waist Rico	10:00~11:00 Back&Arm Misa	10:00~11:00 Basic Misa	10:00~11:00 Waist J.	10:00~11:00 Pilates Workout Rico
11:30	11:20~12:20 Basic Rico		11:30~12:30 Jump To Burn Ayumi	11:30~12:30 Hip&Leg Ayumi	11:30~12:30 Basic Misa	11:30~12:30 Strech&Conditioning Misa	11:20~12:20 Advance (members only) Misa	11:20~12:20 Basic J.
13:00	12:40~13:40 Back&Arm Misa		13:00~14:00 Strech&Conditioning Misa	13:00~14:00 Back&Arm Rico	13:00~14:00 Waist Rico	13:00~14:00 Pilates Workout Ayumi	12:40~13:40 Basic Ayumi	12:40~13:40 Strech&Conditioning amico
14:30	14:00~15:00 Jump To Burn Ayumi		14:30~15:30 Basic J.				14:00~15:00 Hip&Leg J.	14:00~15:00 Back&Arm Rico
	15:20~16:20 Basic Misa						15:20~16:20 Jump To Burn Ayumi	15:20~16:20 Shape Up Waist amico
17:00	16:40~17:40 Pilates Workout Rico			18:00~19:00 Hip&Leg J.	18:00~19:00 Basic amico	18:00~19:00 Waist J.	16:40~17:40 Basic Misa	16:40~17:40 Hip&Leg J.
18:00	18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa			19:30~20:30 Advance (members only) Misa	19:30~20:30 Waist J.	19:30~20:30 Basic Rico	18:00~19:00 Waist Ayumi	18:00~19:00 Basic amico
19:30								
21:00				21:00~22:00 Basic J.	21:00~22:00 Shape Up Waist amico	21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Basic Rico	

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	2月29日(土)
10:00	close	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Back&Arm Misa	10:00~11:00 Advance (members only) Misa	10:00~11:00 Waist J.
11:30		11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Basic J.	11:30~12:30 Pilates Workout J.	11:30~12:30 Strech&Conditioning Misa	11:20~12:20 Strech&Conditioning amico
13:00		13:00~14:00 Waist Rico	13:00~14:00 Back&Arm Misa	13:00~14:00 Waist Rico	13:00~14:00 Basic Ayumi	12:40~13:40 Jump To Burn Ayumi
14:30				14:30~15:30 Basic J.		14:00~15:00 Basic J.
						15:20~16:20 Shape Up Waist amico
17:00						16:40~17:40 Basic Misa
18:00		18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa	18:00~19:00 Pilates Workout Rico	18:00~19:00 Basic amico	18:00~19:00 Basic Rico	18:00~19:00 Hip&Leg Ayumi
19:30		19:30~20:30 Basic Rico	19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa	19:30~20:30 Hip&Leg Rico	19:30~20:30 Jump To Burn Ayumi	
21:00		21:00~22:00 Back&Arm Misa	21:00~22:00 Basic Rico	21:00~22:00 Shape Up Waist amico	21:00~22:00 Hip&Leg 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）