



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/2/15

2020/3/1~2020/3/15

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

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
10:00	close	10:00~11:00 Back&Arm Ayumi	10:00~11:00 Jump To Burn Ayumi	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Waist Rico	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Back&Arm Misa
11:30		11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Strech&Conditioning amico	11:30~12:30 Waist Rico	11:30~12:30 Basic J.	11:20~12:20 Pilates Workout Ayumi	11:20~12:20 Basic Rico
13:00		13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Basic Ayumi	13:00~14:00 Pilates Workout J.	13:00~14:00 Back&Arm Rico	12:40~13:40 Strech&Conditioning Misa	12:40~13:40 Jump To Burn Ayumi
14:30				14:30~15:30 Hip&Leg Rico		14:00~15:00 Waist J.	14:00~15:00 Strech&Conditioning Misa
						15:20~16:20 Basic Ayumi	15:20~16:20 Waist Rico
17:00						16:40~17:40 Advance (members only) Misa	16:40~17:40 Basic Ayumi
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg Ayumi	18:00~19:00 Waist Rico	18:00~19:00 Back&Arm Ayumi	18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa	18:00~19:00 Basic amico	18:00~19:00 Hip&Leg Ayumi
19:30		19:30~20:30 Back&Arm Rico	19:30~20:30 Shape Up Waist amico	19:30~20:30 Advance (members only) Misa	19:30~20:30 Hip&Leg J.		
21:00		21:00~22:00 Basic Rico	21:00~22:00 Hip&Leg Rico	21:00~22:00 Basic Ayumi	21:00~22:00 Back&Arm Misa		

- ・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

2020/3/16~2020/3/31

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)	3月23日(月)
10:00	close	10:00~11:00 Hip&Leg Rico	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Waist J.	10:00~11:00 Back&Arm Ayumi	10:00~11:00 Waist Ayumi	10:00~11:00 Strech&Conditioning amico	close
11:30		11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Back&Arm Rico	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Basic 未定	11:20~12:20 Advance (members only) Misa	11:20~12:20 Basic 未定	
13:00		13:00~14:00 Waist Ayumi	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~14:00 Advance (members only) Misa	12:40~13:40 Basic Rico	12:40~13:40 Jump To Burn Ayumi	
14:30		14:30~15:30 Pilates Workout Rico		14:30~15:30 Strech&Conditioning amico		14:00~15:00 Hip&Leg Ayumi	14:00~15:00 Waist J.	
17:00						15:20~16:20 Basic 未定	15:20~16:20 Shape Up Waist amico	
18:00		18:00~19:00 Waist J.	18:00~19:00 Hip&Leg Ayumi	18:00~19:00 Waist Rico	18:00~19:00 Hip&Leg J.	16:40~17:40 Pilates Workout J.	16:40~17:40 Basic 未定	
19:30		19:30~20:30 Jump To Burn Ayumi	19:30~20:30 Back&Arm Misa	19:30~20:30 Shape Up Waist amico	19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa	18:00~19:00 Waist Rico	18:00~19:00 Hip&Leg J.	
21:00		21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Waist Ayumi	21:00~22:00 Back&Arm Misa	21:00~22:00 Basic 未定			

	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Back&Arm Misa	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Back&Arm Rico	close	10:00~11:00 Basic J.
11:30	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Waist Rico	11:30~12:30 Strech&Conditioning Misa	11:30~12:30 Jump To Burn Ayumi	11:20~12:20 Jump To Burn Ayumi	11:20~12:20 Basic 未定		11:30~12:30 Hip&Leg Rico
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Rico	13:00~14:00 Shape Up Waist amico	13:00~14:00 Waist J.	13:00~14:00 Basic J.	12:40~13:40 Hip&Leg Rico	12:40~13:40 Pilates Workout J.		13:00~14:00 Basic 未定
14:30	14:30~15:30 Waist J.	14:30~15:30 Basic Misa	14:30~15:30 Back&Arm Misa		14:00~15:00 Back&Arm Misa	14:00~15:00 Basic 未定		14:30~15:30 Waist Rico
17:00					15:20~16:20 Shape Up Waist amico	15:20~16:20 Strech&Conditioning Misa		
18:00	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Waist J.	18:00~19:00 Hip&Leg J.	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa	18:00~19:00 Advance (members only) Misa		18:00~19:00 Back&Arm Misa
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Rico	19:30~20:30 Strech&Conditioning amico	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Back&Arm Rico				19:30~20:30 Basic 未定
21:00	21:00~22:00 Advance (members only) Misa	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Pilates Workout Rico	21:00~22:00 Basic 未定				21:00~22:00 Pilates Workout 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)