pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/3/15

2020/4/1～2020/4/15

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

	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
10:00	10:00～11:00 Waist J.	10:00～11:00 Basic Naco	10:00～11:00 Hip&Leg J.	10:00～11:00 Basic nana.N	close	10:00～11:00 Back&Arm Misa	10:00～11:00 Waist Rico
11:30	11:30～12:30 Basic Naco	11:30～12:30 Hip&Leg J.	11:20～12:20 Pilates Workout Ayumi	11:20～12:20 Waist Ayumi		11:30～12:30 Strech&Conditioning Rico	11:30～12:30 Back&Arm Misa
13:00	13:00～14:00 Hip&Leg Rico	13:00～14:00 Back&Arm Misa	12:40～13:40 Waist Rico	12:40～13:40 Basic Naco		13:00～14:00 Basic Naco	13:00～14:00 Basic J.
14:30			14:00～15:00 Advance (members only) Misa	14:00～15:00 Hip&Leg Rico		14:30～15:30 Waist Rico	14:30～15:30 Strech&Conditioning Rico
			15:20~16:20 Back&Arm Rico	15:20~16:20 Jump To Burn Ayumi			
17:00			16:40~17:40 Strech&Conditioning Misa	16:40~17:40 Basic nana.N			
18:00	18:00～19:00 Basic nana.N	18:00～19:00 Hip&Leg Ayumi	18:00～19:00 Basic Naco	18:00～19:00 Waist Rico		18:00～19:00 Waist Ayumi	18:00～19:00 Hip&Leg J.
19:30	19:30~20:30 Waist Rico	19:30~20:30 Back&Arm Misa				19:30~20:30 Pilates Workout J.	19:30~20:30 Jump To Burn Ayumi
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Ayumi	21:00~22:00 Basic nana				21:00~22:00 Hip&Leg Ayumi	21:00~22:00 Basic nana.N

・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時間前を切って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 K 銀座店 Lesson Schedule

2020/4/16～2020/4/30

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)
10:00	10:00～11:00 Waist J.	10:00～11:00 Basic J.	10:00～11:00 Basic nana.N	10:00～11:00 Waist Ayumi	close	10:00～11:00 Back&Arm Rico	10:00～11:00 Basic Naco	11:30～12:30 Advance (members only) Misa
11:30	11:30～12:30 Basic Naco	11:30～12:30 Hip&Leg Ayumi	11:20～12:20 Pilates Workout J.	11:20～12:20 Basic Naco		11:30～12:30 Basic nana.N	11:30～12:30 Waist Rico	11:30～12:30 Basic Naco
13:00	13:00～14:00 Hip&Leg J.	13:00～14:00 Basic nana.N	12:40～13:40 Strech&Conditioning Misa	12:40～13:40 Hip&Leg Rico		13:00～14:00 Hip&Leg Uki	13:00～14:00 Back&Arm Misa	13:00～14:00 Strech&Conditioning Misa
14:30		14:30～15:30 Waist J.	14:00～15:00 Hip&Leg Rico	14:00～15:00 Jump To Burn Ayumi			14:30～15:30 Hip&Leg Rico	
			15:20~16:20 Basic J.	15:20~16:20 Advance (members only) Misa				
17:00			16:40~17:40 Waist Rico	16:40~17:40 Basic Naco				
18:00	18:00～19:00 Basic nana.N	18:00～19:00 Waist Ayumi	18:00～19:00 Back&Arm Misa	18:00～19:00 Strech&Conditioning Rico		18:00～19:00 Basic Misa	18:00～19:00 Jump To Burn Uki	18:00～19:00 Waist Ayumi
19:30	19:30~20:30 Waist Ayumi	19:30~20:30 Hip&Leg Rico				19:30~20:30 Pilates Workout Ayumi	19:30~20:30 Waist Ayumi	19:30~20:30 Basic nana.N
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Misa	21:00~22:00 Basic Naco				21:00~22:00 Back&Arm Misa	21:00~22:00 Basic nana.N	21:00~22:00 Hip&Leg Rico

	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
10:00	10:00～11:00 Back&Arm Misa	10:00～11:00 Hip&Leg Ayumi	10:00～11:00 Basic Naco	close	10:00～11:00 Waist Rico	10:00～11:00 Basic nana.N	10:00～11:00 Hip&Leg Rico
11:30	11:30～12:30 Basic nana.N	11:20～12:20 Basic nana.N	11:20～12:20 Waist Ayumi		11:30～12:30 Basic nana.N	11:20～12:20 Waist Rico	11:30～12:30 Basic Naco
13:00	13:00～14:00 Hip&Leg Ayumi	12:40～13:40 Advance (members only) Misa	12:40～13:40 Strech&Conditioning Rico		13:00～14:00 Hip&Leg Ayumi	12:40～13:40 Back&Arm Misa	13:00～14:00 Pilates Workout Rico
14:30		14:00～15:00 Jump To Burn Ayumi	14:00～15:00 Hip&Leg Ayumi			14:00～15:00 Basic nana.N	
		15:20~16:20 Basic Uki	15:20~16:20 Basic Naco			15:20～16:20 Hip&Leg Rico	
17:00		16:40~17:40 Back&Arm Misa	16:40~17:40 Pilates Workout Rico			16:40~17:40 Basic Naco	18:00～19:00 Basic nana.N
18:00	18:00～19:00 Waist Ayumi	18:00～19:00 Basic Naco	18:00～19:00 Basic nana.N		18:00～19:00 Back&Arm Rico	18:00～19:00 Strech&Conditioning Misa	19:30~20:30 Advance (members only) Misa
19:30	19:30~20:30 Strech&Conditioning Rico				19:30~20:30 Jump To Burn Ayumi		
21:00	21:00~22:00 Basic Naco				21:00~22:00 Basic Naco		21:00~22:00 Hip&Leg 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）