



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/5/15

2020/6/1~2020/6/15

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

	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)
10:00							<b>close</b>
11:30	10:30~11:30 Basic Naco	10:30~11:30 Back&Arm Misa		10:30~11:30 Hip&Leg Uki	10:30~11:30 Basic Naco	10:30~11:30 Back&Arm Misa	
13:00	12:00~13:00 Hip&Leg Uki	12:00~13:00 Basic Naco		12:00~13:00 Basic Naco	12:00~13:00 Waist Ayumi	12:00~13:00 Basic Rico	
14:30	13:30~14:30 Advance (members only) Misa			13:30~14:30 Pilates Workout Rico	13:30~14:30 Strech&Conditioning Rico	13:30~14:30 Jump To Burn Ayumi	
17:00					15:00~16:00 Basic Naco	15:00~16:00 Hip&Leg Rico	
18:00		18:00~19:00 Strech&Conditioning Rico	18:00~19:00 Advance (members only) Misa		16:30~17:30 Hip&Leg Ayumi		
19:30	19:00~20:00 Jump To Burn Ayumi	19:30~20:30 Waist Ayumi	19:00~20:00 Basic Naco	19:00~20:00 Back&Arm Misa	18:00~19:00 Pilates Workout Rico		
21:00	20:30~21:30 Basic Rico	21:00~22:00 Hip&Leg Rico	21:00~22:00 Strech&Conditioning Misa	20:30~21:30 Basic 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

2020/6/16~2020/6/30

	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)
10:30							close	10:00~11:00 Waist J.
	10:30~11:30 Hip&Leg Ayumi	10:30~11:30 Advance (members only) Misa		10:30~11:30 Basic Uki	10:30~11:30 Waist J.	10:30~11:30 Strech&Conditioning Misa		11:30~12:30 Basic nana
11:30	12:00~13:00 Basic Misa	12:00~13:00 Waist Ayumi		12:00~13:00 Pilates Workout J.	12:00~13:00 Basic Misa	12:00~13:00 Hip&Leg Ayumi		13:30~14:30 Pilates Workout J.
13:00		13:30~14:30 Strech&Conditioning Misa			13:30~14:30 Hip&Leg J.	13:30~14:30 Basic nana		
14:30					15:00~16:00 Basic Ayumi	15:00~16:00 Waist Ayumi		
17:00					16:30~17:30 Advance (members only) Misa			
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Ayumi	19:00~20:00 Pilates Workout J.	18:00~19:00 Hip&Leg J.	18:00~19:00 Basic nana	18:00~19:00 Jump To Burn Ayumi			19:00~20:00 Jump To Burn Ayumi
19:30	19:30~20:30 Waist J.	20:30~21:30 Basic nana	19:30~20:30 Basic nana	19:30~20:30 Back&Arm Misa				20:30~21:30 Advance (members only) Misa
21:00	21:00~22:00 Basic nana		21:00~22:00 Waist J.	21:00~22:00 Jump To Burn Ayumi				

	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
10:00						close	10:30~11:30 Waist Ayumi
	10:30~11:30 Basic nana		10:30~11:30 Back&Arm Misa	10:30~11:30 Hip&Leg Ayumi	10:30~11:30 Waist J.		12:00~13:00 Basic J.
11:30	12:00~13:00 Hip&Leg J.		12:00~13:00 Basic nana	12:00~13:00 Basic nana	12:00~13:00 Back&Arm Misa		
13:00			13:30~14:30 Strech&Conditioning Misa	13:30~14:30 Waist J.	13:30~14:30 Basic nana		
14:30				15:00~16:00 Jump To Burn Ayumi	15:00~16:00 Hip&Leg J.		
17:00				16:30~17:30 Basic nana			
		18:00~19:00 Jump To Burn Ayumi		18:00~19:00 Pilates Workout Uki			18:00~19:00 Basic Ayumi
18:00	18:00~19:00 Waist J.	19:30~20:30 Advance (members only) Misa	19:00~20:00 Basic J.				19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Ayumi	20:30~21:30 Basic Ayumi	20:30~21:30 Hip&Leg Ayumi				21:00~22:00 Pilates Workout J.
21:00	21:00~22:00 Strech&Conditioning Misa	21:00~22:00 Basic 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)