



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/6/24

2020/7/1~2020/7/15

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

	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
10:30		10:30~11:30 Back&Arm Misa	10:30~11:30 Basic nana.N	10:30~11:30 Back&Arm Misa	close	10:30~11:30 Hip&Leg Ayumi	10:30~11:30 Waist J.
12:00		12:00~13:00 Pilates Workout Uki	12:00~13:00 Advance (members only) Misa	12:00~13:00 Basic J.		12:00~13:00 Waist J.	12:00~13:00 Basic nana.N
13:30		13:30~14:30 Basic J.	13:30~14:30 Back&Arm Ayumi	13:30~14:30 Strech&Conditioning Misa		13:30~14:30 Jump To Burn Uki	
15:00			15:00~16:00 Basic nana.N	15:00~16:00 Hip&Leg J.			
			16:30~17:30 Strech&Conditioning Misa				
17:00			18:00~19:00 Jump To Burn Ayumi				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg J.	19:00~20:00 Waist Ayumi				18:00~19:00 Back&Arm Ayumi	19:00~20:00 Strech&Conditioning Misa
19:30	19:30~20:30 Basic nana.N	20:30~21:30 Basic nana.N				19:30~20:30 Pilates Workout J.	20:30~21:30 Hip&Leg Ayumi
21:00	21:00~22:00 Waist J.					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

2020/7/16~2020/7/31

	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)
10:30		10:30~11:30 Waist J.	10:30~11:30 Basic nana.N	10:30~11:30 Hip&Leg J.	close	10:30~11:30 Jump To Burn Ayumi	10:30~11:30 Basic nana.N	10:30~11:30 Waist J.
12:00		12:00~13:00 Hip&Leg Ayumi	12:00~13:00 Back&Arm Misa	12:00~13:00 Basic nana.N		12:00~13:00 Basic nana.N	12:00~13:00 Hip&Leg J.	12:00~13:00 Basic nana.N
13:30			13:30~14:30 Pilates Workout Ayumi	13:30~14:30 Waist J.		13:30~14:30 Waist Ayumi		13:30~14:30 Strech&Conditioning Misa
15:00			15:00~16:00 Waist J.	15:00~16:00 Jump To Burn Ayumi				15:00~16:00 Hip&Leg J.
			16:30~17:30 Basic Uki					16:30~17:30 Back&Arm Misa
17:00			18:00~19:00 Hip&Leg Ayumi					18:00~19:00 Hip&Leg Ayumi
	18:00~19:00 Back&Arm Misa	18:00~19:00 Pilates Workout J.						18:00~19:00 Basic nana.N
	19:30~20:30 Basic nana.N	19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa				19:00~20:00 Hip&Leg Uki	19:30~20:30 Pilates Workout J.	
19:30	21:00~22:00 Advance (members only) Misa	21:00~22:00 Basic nana.N				20:30~21:30 Basic J.	21:00~22:00 Back&Arm Misa	
21:00								

	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
10:30	10:30~11:30 Advance (members only) Misa	10:30~11:30 Hip&Leg J.	10:30~11:30 Basic nana.N	close	10:30~11:30 Pilates Workout J.	10:30~11:30 Back&Arm Misa		10:30~11:30 Basic nana.N	
12:00	12:00~13:00 Basic nana.N	12:00~13:00 Basic nana.N	12:00~13:00 Waist Ayumi		12:00~13:00 Strech&Conditioning Misa	12:00~13:00 Hip&Leg Ayumi		12:00~13:00 Waist Ayumi	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg J.	13:30~14:30 Jump To Burn Ayumi	13:30~14:30 Strech&Conditioning Misa			13:30~14:30 Basic Uki			
15:00	15:00~16:00 Waist Ayumi	15:00~16:00 Waist J.	15:00~16:00 Back&Arm Ayumi						
	16:30~17:30 Basic nana.N	16:30~17:30 Basic nana.N							
17:00	18:00~19:00 Back&Arm Ayumi	18:00~19:00 Hip&Leg Ayumi						18:00~19:00 Advance (members only) Misa	
18:00						18:00~19:00 Hip&Leg Ayumi	19:00~20:00 Waist J.	18:00~19:00 Basic J.	
19:30						19:30~20:30 Basic nana.N	20:30~21:30 Basic nana.N	19:30~20:30 Pilates Workout J.	19:30~20:30 Strech&Conditioning Misa
21:00						21:00~22:00 Jump To Burn Ayumi		21:00~22:00 Basic Misa	21:00~22:00 Hip&Leg J.

### STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※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）