



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/7/15

2020/8/1~2020/8/15

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

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	
10:30	10:30~11:30 Basic Naco	close	10:30~11:30 Basic J.	10:30~11:30 Hip&Leg Rico		10:30~11:30 Back&Arm Misa	10:30~11:30 Jump To Burn Uki	
12:00	12:00~13:00 Advance (members only) Misa		12:00~13:00 Strech&Conditioning Naco	12:00~13:00 Basic Naco		12:00~13:00 Strech&Conditioning Naco	12:00~13:00 Basic Naco	12:00~13:00 Basic Naco
13:30	13:30~14:30 Waist J.		13:30~14:30 Pilates Workout J.	13:30~14:30 Basic Misa		13:30~14:30 Basic Misa	13:30~14:30 Hip&Leg J.	13:30~14:30 Hip&Leg J.
15:00	15:00~16:00 Basic Naco		15:00~16:00 Back&Arm Rico	15:00~16:00 Basic Naco		15:00~16:00 Basic Naco	15:00~16:00 Basic Naco	15:00~16:00 Back&Arm Rico
			16:30~17:30 Basic Naco	16:30~17:30 Basic Naco		16:30~17:30 Basic Naco	16:30~17:30 Basic Naco	16:30~17:30 Basic Naco
17:00			18:00~19:00 Pilates Workout J.	18:00~19:00 Pilates Workout J.		18:00~19:00 Pilates Workout J.	18:00~19:00 Pilates Workout J.	18:00~19:00 Pilates Workout J.
18:00			18:00~19:00 Hip&Leg Rico	18:00~19:00 Waist Rico		18:00~19:00 Basic Rico	18:00~19:00 Hip&Leg J.	18:00~19:00 Hip&Leg J.
19:30			19:30~20:30 Basic Misa	19:30~20:30 Back&Arm Misa		19:30~20:30 Advance (members only) Misa	19:30~20:30 Basic Rico	19:30~20:30 Basic Rico
21:00			21:00~22:00 Waist Rico	21:00~22:00 Basic J.		21:00~22:00 Hip&Leg Rico	21:00~22:00 Waist J.	21:00~22:00 Waist J.

- ・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

2020/8/16～2020/8/31

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg J.	close	10:30～11:30 Advance (members only) Misa	10:30～11:30 Basic J.	close	10:30～11:30 Strech&Conditioning Naco	10:30～11:30 Basic Naco	10:30～11:30 Back&Arm Misa
12:00	12:00～13:00 Advance (members only) Misa		12:00～13:00 Hip&Leg J.	12:00～13:00 Back&Arm Misa		12:00～13:00 Jump To Burn Uki	12:00～13:00 Waist J.	12:00～13:00 Strech&Conditioning Naco
13:30	13:30～14:30 Strech&Conditioning Rico		13:30～14:30 Basic Misa	13:30～14:30 Hip&Leg J.		13:30～14:30 Basic Rico	13:30～14:30 Strech&Conditioning Misa	13:30～14:30 Pilates Workout Rico
15:00	15:00～16:00 Basic Naco		15:00～16:00 Basic Naco	15:00～16:00 Basic Naco		15:00～16:00 Basic Naco	15:00～16:00 Basic Naco	15:00～16:00 Basic Misa
17:00			16:30～17:30 Hip&Leg Rico	16:30～17:30 Hip&Leg Rico		16:30～17:30 Hip&Leg Rico	16:30～17:30 Hip&Leg Rico	16:30～17:30 Hip&Leg Rico
18:00			18:00～19:00 Jump To Burn Uki	18:00～19:00 Jump To Burn Uki		18:00～19:00 Basic Naco	18:00～19:00 Back&Arm Rico	18:00～19:00 Advance (members only) Misa
19:30			19:30～20:30 Basic Naco	19:30～20:30 Basic Naco		19:30～20:30 Back&Arm Misa	19:30～20:30 Hip&Leg J.	19:30～20:30 Pilates Workout J.
21:00			21:00～22:00 Strech&Conditioning Rico	21:00～22:00 Strech&Conditioning Rico		21:00～22:00 Basic Naco	21:00～22:00 Pilates Workout J.	21:00～22:00 Basic Misa

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)
10:30	close	10:30～11:30 Waist Rico	10:30～11:30 Basic Rico	close	10:30～11:30 Pilates Workout Rico	10:30～11:30 Hip&Leg J.	10:30～11:30 Basic Naco	close
12:00		12:00～13:00 Basic Naco	12:00～13:00 Advance (members only) Misa		12:00～13:00 Waist J.	12:00～13:00 Basic Naco	12:00～13:00 Back&Arm Misa	
13:30		13:30～14:30 Jump To Burn Uki	13:30～14:30 Basic Rico		13:30～14:30 Basic Rico	13:30～14:30 Advance (members only) Misa	13:30～14:30 Pilates Workout J.	
15:00		15:00～16:00 Waist J.	15:00～16:00 Basic Naco		15:00～16:00 Basic Naco	15:00～16:00 Basic Naco	15:00～16:00 Basic Naco	
17:00		16:30～17:30 Basic Naco	16:30～17:30 Basic Naco		16:30～17:30 Basic Naco	16:30～17:30 Basic Naco	16:30～17:30 Basic Naco	
18:00		18:00～19:00 Hip&Leg Uki	18:00～19:00 Strech&Conditioning Misa		18:00～19:00 Basic Rico	18:00～19:00 Back&Arm Misa	18:00～19:00 Jump To Burn Uki	
19:30		19:30～20:30 Basic Misa	19:30～20:30 Hip&Leg J.		19:30～20:30 Waist J.	19:30～20:30 Strech&Conditioning Naco	19:30～20:30 Strech&Conditioning Naco	
21:00		21:00～22:00 Waist J.	21:00～22:00 Basic Naco		21:00～22:00 Basic Naco	21:00～22:00 Back&Arm Rico	21:00～22:00 Basic Misa	

**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）