



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/8/15

2020/9/1~2020/9/15

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Misa	10:30~11:30 Basic Ayumi		10:30~11:30 Advance (members only) Misa	10:30~11:30 Strech&Conditioning Rico	10:30~11:30 Basic Ayumi	close	10:30~11:30 Waist Rico
12:00	12:00~13:00 Basic Ayumi	12:00~13:00 Hip&Leg Special Rico		12:00~13:00 Back&Arm Rico	12:00~13:00 Basic nana.N	12:00~13:00 Advance (members only) Misa		12:00~13:00 Hip&Leg Special nana.N
13:30	13:30~14:30 Strech&Conditioning Misa	13:30~14:30 Pilates Workout Ayumi		13:30~14:30 Basic Misa	13:30~14:30 Pilates Workout Ayumi	13:30~14:30 Hip&Leg Special nana.N		13:30~14:30 Basic Rico
15:00					15:00~16:00 Waist Rico	15:00~16:00 Jump To Burn Ayumi		
17:00					16:30~17:30 Hip&Leg Special nana.N	18:00~19:00 Basic Ayumi		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Special Rico	19:00~20:00 Waist Rico		18:00~19:00 Jump To Burn Uki	18:00~19:00 Waist Rico			18:00~19:00 Basic nana.N
19:30	19:30~20:30 Basic nana.N	20:30~21:30 Basic nana.N		19:30~20:30 Basic Rico	19:30~20:30 Hip&Leg Special Ayumi			19:30~20:30 Pilates Workout Ayumi
21:00	21:00~22:00 Waist Rico			21:00~22:00 Strech&Conditioning Misa	21:00~22:00 Basic nana.N			21:00~22:00 Back&Arm Misa

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

- ・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

2020/9/16~2020/9/30

	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic nana.N		10:30~11:30 Waist Ayumi	10:30~11:30 Jump To Burn Ayumi	10:30~11:30 Advance (members only) Misa	close	10:30~11:30 Basic Misa	10:30~11:30 Basic nana.N
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Special Rico		12:00~13:00 Strech&Conditioning Misa	12:00~13:00 Back&Arm Rico	12:00~13:00 Waist Rico		12:00~13:00 Strech&Conditioning Rico	12:00~13:00 Body Balance Misa
13:30	13:30~14:30 Body Balance Uki		13:30~14:30 Basic Ayumi	13:30~14:30 Body Balance Misa	13:30~14:30 Pilates Workout Ayumi		13:30~14:30 Hip&Leg Special nana.N	
15:00				15:00~16:00 Basic Ayumi	15:00~16:00 Basic Misa		15:00~16:00 Back&Arm Misa	
				16:30~17:30 Hip&Leg Special Uki			16:30~17:30 Pilates Workout Rico	
17:00				18:00~19:00 Strech&Conditioning Misa			18:00~19:00 Basic nana.N	
18:00		18:00~19:00 Basic nana.N	18:00~19:00 Back&Arm Misa					18:00~19:00 Basic Ayumi
	19:00~20:00 Jump To Burn Ayumi	19:30~20:30 Strech&Conditioning Rico	19:30~20:30 Basic nana.N					19:30~20:30 Waist Rico
	20:30~21:30 Basic Misa	21:00~22:00 Hip&Leg Special nana.N	21:00~22:00 Waist Rico					21:00~22:00 Hip&Leg Special Ayumi
21:00								

	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
10:30		10:30~11:30 Basic Misa	10:30~11:30 Pilates Workout Rico	10:30~11:30 Hip&Leg Special nana.N	close	10:30~11:30 Waist Rico	10:30~11:30 Hip&Leg Special nana.N
12:00		12:00~13:00 Waist Rico	12:00~13:00 Hip&Leg Special nana.N	12:00~13:00 Body Balance Misa		12:00~13:00 Basic Ayumi	12:00~13:00 Back&Arm Ayumi
13:30		13:30~14:30 Back&Arm Misa	13:30~14:30 Basic Ayumi	13:30~14:30 Waist Rico		13:30~14:30 Hip&Leg Special Rico	13:30~14:30 Basic nana.N
15:00			15:00~16:00 Strech&Conditioning Rico	15:00~16:30 RISA spsial event			
			16:30~17:30 Basic nana.N	RISA			
17:00			18:00~19:00 Jump To Burn Ayumi				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Special Ayumi	18:00~19:00 Body Balance Uki				18:00~19:00 Waist Ayumi	19:00~20:00 Advance (members only) Misa
19:30	19:30~20:30 Advance (members only) Misa	19:30~20:30 Jump To Burn Ayumi				19:30~20:30 Basic nana.N	20:30~21:30 Strech&Conditioning Rico
21:00	21:00~22:00 Basic Ayumi	21:00~22:00 Hip&Leg Special nana.N				21:00~22:00 Back&Arm 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）