



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/9/18

2020/10/1~2020/10/15

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

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

2020/10/16~2020/10/30

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

	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)		
10:30	10:30~11:30 Basic J.	10:30~11:30 Body Balance Naco	close	10:30~11:30 Body Balance Naco	10:30~11:30 Back&Arm Misa		10:30~11:30 Back&Arm Misa	10:30~11:30 Basic nana.N		
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg nana.N	12:00~13:00 Pilates Workout J.		12:00~13:00 Waist J.	12:00~13:00 Basic Naco		12:00~13:00 Basic nana.	12:00~13:00 Basic nana.	12:00~13:00 Waist J.	
13:30	13:30~14:30 Body Balance Naco	13:30~14:30 Basic nana.N		13:30~14:30 Basic Naco	13:30~14:30 Advance (members only) Misa		13:30~14:20 Peach Hip Uki	13:30~14:30 Hip&Leg nana.N	13:30~14:30 Hip&Leg nana.N	
15:00	15:00~16:00 Waist J.	15:00~16:00 Strech&Conditioning Naco								15:00~16:00 Basic J.
	16:30~17:30 Basic nana.N	16:30~17:30 Basic J.								16:30~17:30 Advance (members only) Misa
17:00	18:00~19:00 Strech&Conditioning Naco	18:00~18:50 Peach Hip Ayumi								18:00~19:00 Body Balance Naco
18:00										18:00~19:00 Advance (members only) Misa
19:30				19:30~20:30 Basic nana.N	19:30~20:20 Peach Hip Ayumi		19:30~20:30 Hip&Leg nana.N	19:30~20:30 Waist J.	19:30~20:30 Waist J.	
21:00				21:00~22:00 Back&Arm Misa	21:00~22:00 Hip&Leg J.		21:00~22:00 Basic J.	21:00~22:00 Body Balance Naco	21:00~22:00 Body Balance Naco	

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）