



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/11/15

## 2020/12/1~2020/12/15

	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)	12月7日(月)	12月8日(火)
10:30	10:00~11:00 Waist spXmas J.	10:00~10:50 Peach Hip Uki		10:00~11:00 Basic nami	10:00~10:50 Peach Hip Rico	10:00~11:00 Waist spXmas nami	close	10:00~11:00 Basic Ayumi
12:00	11:30~12:30 Body Balance Naco	11:30~12:30 Basic Ayumi		11:30~12:30 Hip&Leg Special Rico	11:30~12:30 Waist spXmas J.	11:30~12:30 Strech&Conditioning Naco		11:30~12:30 Hip&Leg Special J.
13:30	13:00~14:00 Basic nana.N	13:00~14:00 Strech&Conditioning Naco		13:00~14:00 Back&Arm nami	13:00~14:00 Basic Naco	13:00~14:00 Basic Ayumi		13:00~14:00 Waist spXmas nami
15:00	14:30~15:30 Advance (members only) J.	14:30~15:30 Jump To Burn Ayumi		14:30~15:30 Waist spXmas Rico	14:30~15:30 Jump To Burn Uki	14:30~15:30 Advance (members only) J.		14:30~15:20 Peach Hip Ayumi
17:00					16:00~17:00 Basic nana.N	16:00~17:00 Hip&Leg Special Rico		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Special nana.N	18:00~19:00 Basic Rico	18:00~19:00 Basic Naco	18:00~19:00 Hip&Leg Special nana.N	19:00~20:00 Back&Arm nami	17:30~18:30 Body Balance Naco		18:00~19:00 Back&Arm nami
19:30	19:30~20:30 Back&Arm nami	19:30~20:30 Pilates Workout J.	19:30~20:30 Hip&Leg Special nana.N	19:30~20:30 Strech&Conditioning Naco		19:00~20:00 Basic J.		19:30~20:30 Pilates Workout Rico
21:00	21:00~22:00 Basic Rico	21:00~22:00 Waist spXmas Rico	21:00~22:00 Pilates Workout J.	21:00~22:00 Basic nana.N				21:00~22:00 Basic nana.N

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

2020/12/16～2020/12/31

	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)
10:30	10:00～11:00 Basic Naco		10:00～11:00 Strech&Conditioning Rico	10:00～11:00 Pilates Workout J.	10:00～11:00 Hip&Leg Special nana.N	<b>close</b>	10:00～11:00 Hip&Leg Special Rico	10:00～11:00 Basic J.
12:00	11:30～12:30 Pilates Workout Ayumi		11:30～12:30 Back&Arm nami	11:30～12:30 Waist spXmas nami	11:30～12:30 Jump To Burn Ayumi		11:30～12:30 Advance (members only) J.	11:30～12:30 Strech&Conditioning Rico
13:30	13:00～14:00 Basic Uki		13:00～14:00 Basic J.	13:00～13:50 Peach Hip Ayumi	13:00～14:00 Basic Rico		13:00～14:00 Basic nana.N	13:00～14:00 Body Balance Naco
15:00	14:30～15:30 Body Balance Naco		14:30～15:30 Hip&Leg Special Rico	14:30～15:30 Basic Naco	14:30～15:30 Advance (members only) J.			14:30～15:30 Hip&Leg Special J.
				16:00～17:00 Hip&Leg Special nana.N	16:00～17:00 Body Balance Naco			
17:00				17:30～18:30 Basic Ayumi	17:30～18:30 Back&Arm Rico			
18:00	18:00～19:00 Hip&Leg Special Uki	18:00～18:50 Peach Hip Rico	18:00～19:00 Advance (members only) J.	19:00～20:00 Strech&Conditioning Naco	19:00～20:00 Basic J.		18:00～19:00 Strech&Conditioning Naco	18:00～19:00 Basic Naco
19:30	19:30～20:30 Basic nana.N	19:30～20:30 Hip&Leg Special J.	19:30～20:30 Waist spXmas Ayumi				19:30～20:30 Basic nami	19:30～20:20 Peach Hip Ayumi
21:00	21:00～22:00 Waist spXmas Rico	21:00～22:00 Basic Naco	21:00～22:00 Basic nana.N				21:00～22:00 Back&Arm Ayumi	21:00～22:00 Hip&Leg Special nana.N

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

**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）