



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/12/15

2021/1/1~2021/1/15

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

	1月9日(土)	1月10日(日)	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)		
10:30	10:00~11:00 Waist nami	10:00~11:00 Basic Ayumi	close	10:00~11:00 Basic Rico	10:00~11:00 Jump To Burn Uki	close	10:00~11:00 Strech&Conditioning Naco		
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg nana.N	11:30~12:20 Pilates Workout Rico		11:30~12:30 Advance (members only) J.	11:30~12:30 Basic Rico		11:30~12:30 Basic Ayumi	11:30~12:30 Pilates Workout Ayumi	
13:30	13:00~14:00 Body Balance Naco	13:00~14:00 Basic Naco		13:00~13:50 Peach Hip Rico	13:00~14:00 Waist J.		13:00~14:00 Back&Arm Naco	13:00~14:00 Back&Arm Naco	
15:00	14:30~15:30 Basic nami	14:30~15:20 Peach Hip Ayumi		14:30~15:30 Basic J.	14:30~15:30 Hip&Leg Rico		14:30~15:30 Basic Ayumi	14:30~15:30 Basic Ayumi	
	16:00~16:50 Peach Hip Rico	16:00~17:00 Basic nana.N							
17:00	17:30~18:30 Basic nana.N	17:30~18:30 Strech&Conditioning Rico							
18:00	19:00~20:00 Jump To Burn Ayumi	19:00~20:00 Advance (members only) J.			18:00~19:00 Pilates Workout nami		18:00~19:00 Basic Naco	18:00~19:00 Basic nana.N	18:00~19:00 Hip&Leg nana.N
19:30					19:30~20:30 Basic nana.N		19:30~20:30 Hip&Leg Ayumi	19:30~20:30 Body Balance nami	19:30~20:30 Waist J.
21:00					21:00~22:00 Strech&Conditioning nami		21:00~22:00 Body Balance Naco	21:00~22:00 Hip&Leg 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

2021/1/16~2021/1/31

	1月16日(土)	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)		
10:30	10:00~11:00 Jump To Burn Ayumi	close	close	10:00~11:00 Hip&Leg nana.N	10:00~11:00 Waist Ayumi		10:00~11:00 Advance (members only) J.	10:00~11:00 Waist Rico		
12:00	11:30~12:30 Basic Naco			11:30~12:30 Pilates Workout Rico	11:30~12:30 Basic Rico		11:30~12:30 Basic Naco	11:30~12:30 Basic Uki		
13:30	13:00~13:50 Peach Hip Rico			13:00~14:00 Basic nana.N	13:00~14:00 Strech&Conditioning nami		13:00~14:00 Hip&Leg Rico	13:00~14:00 Basic Naco		
15:00	14:30~15:30 Back&Arm Ayumi			14:30~15:30 Back&Arm Rico	14:30~15:30 Jump To Burn Ayumi			14:30~15:30 Strech&Conditioning Rico		
	16:00~17:00 Strech&Conditioning nana.N							16:00~17:00 Body Balance nami		
17:00	17:30~18:30 Body Balance Naco							17:30~18:30 Basic nana.N		
18:00	19:00~20:00 Basic nami				18:00~19:00 Body Balance nami		18:00~19:00 Hip&Leg nami	18:00~19:00 Basic nana.N	18:00~18:50 Peach Hip Ayumi	19:00~20:00 Hip&Leg J.
19:30					19:30~20:30 Waist J.		19:30~20:30 Basic Naco	19:30~20:30 Jump To Burn Ayumi	19:30~20:30 Basic nami	
21:00					21:00~22:00 Basic nami		21:00~22:00 Pilates Workout J.	21:00~22:00 Back&Arm Naco	21:00~22:00 Hip&Leg nana.N	

	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)	
10:30	10:00~11:00 Hip&Leg nana.N	close	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Basic Ayumi		10:00~11:00 Strech&Conditioning nami	10:00~11:00 Basic nana.N	10:00~10:50 Peach Hip Rico	
12:00	11:30~12:20 Basic nami		11:30~12:30 Hip&Leg nana.N	11:30~12:30 Advance (members only) J.		11:30~12:30 Basic Naco	11:30~12:30 Hip&Leg nana.N	11:30~12:20 Back&Arm nami	11:30~12:20 Basic J.
13:30	13:00~13:50 Peach Hip Ayumi		13:00~14:00 Basic Ayumi	13:00~14:00 Back&Arm Rico		13:00~14:00 Basic Naco	13:00~14:00 Basic Naco	13:00~14:00 Basic Naco	13:00~14:00 Jump To Burn Ayumi
15:00	14:30~15:30 Basic nana.N		14:30~15:30 Waist J.	14:30~15:30 Pilates Workout Ayumi		14:30~15:30 Basic Ayumi	14:30~15:30 Waist nami	14:30~15:30 Hip&Leg nana.N	14:30~15:30 Strech&Conditioning Rico
	16:00~17:00 Advance (members only) J.							16:00~17:00 Basic Ayumi	16:00~17:00 Hip&Leg nami
17:00	17:30~18:30 Pilates Workout nami							17:30~18:30 Waist nami	17:30~18:30 Advance (members only) J.
18:00	19:00~20:00 Back&Arm Naco			18:00~19:00 Jump To Burn Ayumi		18:00~19:00 Basic Rico	18:00~19:00 Back&Arm Rico	19:00~20:00 Pilates Workout J.	19:00~20:00 Body Balance Naco
19:30				19:30~20:30 Strech&Conditioning Rico		19:30~20:30 Body Balance Naco	19:30~20:30 Basic Ayumi	19:30~20:30 Waist J.	
21:00				21:00~22:00 Basic Naco		21:00~22:00 Hip&Leg nana.N	21:00~21:50 Peach Hip Rico	21:00~22:00 Hip&Leg Rico	

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）