



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2021/2/15

2021/3/1~2021/3/15

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

| | 3月9日(火) | 3月10日(水) | 3月11日(木) | 3月12日(金) | 3月13日(土) | 3月14日(日) | 3月15日(月) | |
|-------|--|---------------------------------------|----------|--|---|--|----------|---------------------------------|
| 10:30 | 10:00~11:00 Body Balance Naco | 10:00~11:00 Back&Arm Ayumi | close | 10:00~11:00 Hip&Leg nami | 10:00~11:00 Stretch&Conditioning Naco | 10:00~11:00 Basic nana.N | close | |
| 12:00 | 11:30~12:30 Advance (members only) J. | 11:30~12:30 Basic nana.N | | 11:30~12:30 Jump to Burn Uki | 11:30~12:30 Pilates Workout Rico | 11:30~12:30 Jump to Burn Ayumi | | |
| 13:30 | 13:00~14:00 Hip&Leg nana.N | 13:00~14:00 Release&Strength J. | | 13:00~14:00 Basic Rico | 13:00~14:00 Basic Ayumi | 13:00~14:00 Release&Strength nana.N | | |
| 15:00 | 14:30~15:30 Basic Naco | | | 14:30~15:30 Pilates Workout nami | 14:30~15:30 Body Balance Naco | 14:30~15:30 Basic nami | | |
| 17:00 | | | | | 16:00~17:00 Waist J. | 16:00~17:00 Advance (members only) J. | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic nana.N | 18:00~19:00 Hip&Leg Rico | | 18:00~19:00 Body Balance Ayumi | 18:00~18:50 Peach Hip Rico | 19:00~20:00 Basic nana.N | | 17:30~18:30 Back&Arm Naco |
| 19:30 | 19:30~20:30 Waist nami | 19:30~20:30 Basic Naco | | 19:30~20:30 Hip&Leg J. | 19:30~20:30 Basic nana.N | | | 19:00~20:00 Hip&Leg nami |
| 21:00 | 21:00~22:00 Jump to Burn Rico | 21:00~22:00 Waist nami | | 21:00~22:00 Basic Naco | 21:00~22:00 Back&Arm Naco | | | |

・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

2021/3/16~2021/3/31

| | 3月16日(火) | 3月17日(水) | 3月18日(木) | 3月19日(金) | 3月20日(土) | 3月21日(日) | 3月22日(月) | 3月23日(火) | | |
|-------|--|---|----------|---|--|--|----------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 10:30 | 10:00~11:00 Basic Naco | 10:00~11:00 Back&Arm nami | | 10:00~11:00 Waist Rico | 10:00~11:00 Waist J. | 10:00~11:00 Hip&Leg nami | close | 10:00~11:00 Basic Naco | | |
| 12:00 | 11:30~12:30 Body Balance nami | 11:30~12:30 Waist Ayumi | | 11:30~12:30 Release&Strength nana.N | 11:30~12:30 Hip&Leg nana.N | 11:30~12:30 Body Balance Naco | | 11:30~12:30 Body Balance Naco | 11:30~12:30 Hip&Leg J. | |
| 13:30 | 13:00~14:00 Waist J. | 13:00~14:00 Hip&Leg nana.N | | 13:00~14:00 Pilates Workout nami | 13:00~14:00 Basic Ayumi | 13:00~14:00 Basic Ayumi | | 13:00~14:00 Release&Strength J. | 13:00~14:00 Release&Strength J. | 13:00~14:00 Back&Arm Ayumi |
| 15:00 | 14:30~15:30 Hip&Leg Naco | 14:30~15:30 Basic Uki | | 14:30~15:30 Basic Rico | 14:30~15:30 Advance (members only) J. | 14:30~15:30 Advance (members only) J. | | 14:30~15:30 Basic nami | 14:30~15:30 Basic nami | |
| | | | | | | 16:00~17:00 Jump to Burn Rico | | 16:00~17:00 Jump to Burn Rico | 16:00~17:00 Jump to Burn Rico | |
| 17:00 | | | | | | 17:30~18:30 Pilates Workout Ayumi | | 17:30~18:30 Basic J. | 17:30~18:30 Basic J. | |
| | 18:00~19:00 Advance (members only) J. | 18:00~19:00 Basic nana.N | | 18:00~19:00 Hip&Leg Naco | 18:00~19:00 Basic nami | 19:00~20:00 Back&Arm nami | | 19:00~19:50 Peach Hip Ayumi | 19:00~19:50 Peach Hip Ayumi | 18:00~19:00 Waist Rico |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic nana.N | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rico | | 19:30~20:30 Basic nami | 19:30~20:30 Jump to Burn Ayumi | | | | | 19:30~20:30 Basic nana.N |
| 21:00 | 21:00~22:00 Waist Rico | 21:00~22:00 Pilates Workout J. | | 21:00~21:50 Peach Hip Ayumi | 21:00~22:00 Body Balance Naco | | | | | 21:00~22:00 Body Balance nami |

| | 3月24日(水) | 3月25日(木) | 3月26日(金) | 3月27日(土) | 3月28日(日) | 3月29日(月) | 3月30日(火) | 3月31日(水) | | |
|-------|---|----------|--------------------------------------|--|--|----------|--|--|--|--------------------------------------|
| 10:30 | 10:00~11:00 Hip&Leg J. | | 10:00~11:00 Basic nami | 10:00~11:00 Stretch&Conditioning nami | 10:00~11:00 Basic Ayumi | close | 10:00~11:00 Hip&Leg nana.N | 10:00~11:00 Waist Rico | | |
| 12:00 | 11:30~12:30 Jump to Burn Uki | | 11:30~12:30 Hip&Leg Rico | 11:30~12:30 Basic Naco | 11:30~12:30 Basic Naco | | 11:30~12:30 Advance (members only) J. | 11:30~12:30 Pilates Workout Rico | 11:30~12:30 Basic nana.N | |
| 13:30 | 13:00~14:00 Basic Rico | | 13:00~14:00 Basic Naco | 13:00~14:00 Basic Naco | 13:00~13:50 Peach Hip Rico | | 13:00~14:00 Basic nana.N | 13:00~13:50 Peach Hip Ayumi | 13:00~14:00 Advance (members only) J. | |
| 15:00 | 14:30~15:30 Pilates Workout Ayumi | | 14:30~15:30 Waist nami | 14:30~15:30 Waist nami | 14:30~15:30 Pilates Workout nami | | 14:30~15:30 Body Balance Ayumi | 14:30~15:30 Basic nana.N | 14:30~15:30 Basic nana.N | 14:30~15:30 Hip&Leg Rico |
| | | | | | 16:00~17:00 Back&Arm Ayumi | | 16:00~17:00 Waist nami | | | |
| 17:00 | | | | | 17:30~18:30 Basic nana.N | | 17:30~18:30 Basic nami | 17:30~18:30 Hip&Leg nana.N | | |
| 18:00 | 18:00~18:50 Peach Hip Rico | | 18:00~19:00 Jump to Burn Ayumi | 18:00~19:00 Basic Naco | 19:00~20:00 Release&Strength J. | | 19:00~20:00 Basic nana.N | 19:00~20:00 Basic nana.N | 18:00~19:00 Basic Ayumi | 18:00~19:00 Basic J. |
| 19:30 | 19:30~20:30 Back&Arm Naco | | 19:30~20:30 Waist J. | 19:30~20:30 Hip&Leg nana.N | | | 19:30~20:00 Jump to Burn Rico | 19:30~20:00 Jump to Burn Rico | 19:30~20:30 Hip&Leg nami | 19:30~20:30 Body Balance nami |
| 21:00 | 21:00~22:00 Basic nami | | 21:00~22:00 Basic nana.N | 21:00~22:00 Advance (members only) J. | | | | | 21:00~22:00 Release&Strength J. | 21:00~22:00 Jump to Burn 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)