



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2021/3/5

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	10:00~10:50 Peach Hip Ayumi	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	11:30~12:30 Basic Naco		
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	13:00~14:00 Jump to Burn Rico		
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	14:30~15:30 Waist Ayumi		
17:00						16:00~17:00 Hip&Leg nami	16:00~17:00 Basic Rico		
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		19:00~20:00 Hip&Leg nana.N
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 Ayumi	19:00~20:00 Basic J.		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 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

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 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 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 Basic nami		
					16:00~17:00 Basic Naco	16:00~17:00 Jump to Burn Rico		
17:00					17:30~18:30 Pilates Workout Ayumi	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		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 Naco	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Naco	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 Rico	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	13:00~13:50 Peach Hip Ayumi	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 Rico	14:30~15:30 Pilates Workout J.	14:30~15:30 Body Balance Ayumi		14:30~15:30 Basic nana.N	14:30~15:30 Hip&Leg Rico
				16:00~17:00 Back&Arm Rico	16:00~17:00 Waist nami			
17:00				17:30~18:30 Basic J.	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 J.	19:00~20:00 Release&Strength nana.N	19:00~20:00 Jump to Burn Rico		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				19:30~20:30 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)