



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2021/3/15

2021/4/1~2021/4/15

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

	4月9日(金)	4月10日(土)	4月11日(日)	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)
10:00	10:00~11:00 Basic nana.N	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) nami	10:00~11:00 Body Balance Naco	close	10:00~11:00 Basic Rico	10:00~11:00 Waist nami	10:00~11:00 Basic nana.N
11:30	11:30~12:30 Jump to Burn Ayumi	11:30~12:30 Basic Uki	11:30~12:30 Jump to Burn Rico		11:30~12:30 Hip&Leg Naco	11:30~12:30 Jump to Burn Ayumi	11:30~12:30 Back&Arm Naco
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~14:00 Release&Strength nana.N	13:00~14:00 Basic nana.N		13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Ayumi	13:00~14:00 Hip&Leg nana.N	13:00~14:00 Release&Strength nana.N
14:30		14:30~15:30 Hip&Leg Naco	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Rico		14:30~15:20 Peach Hip (members only) Rico	14:30~15:30 Basic nami	14:30~15:30 Body Balance Naco
17:00		16:00~16:50 Peach Hip (members only) Ayumi	16:00~17:00 Hip&Leg nami			18:00~19:00 Basic nana.N	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Ayumi
18:00	18:00~19:00 Basic Naco	17:30~18:30 Back&Arm Rico	17:30~18:20 Peach Hip (members only) Ayumi		18:00~19:00 Release&Strength J.	19:30~20:30 Advance (members only) J.	19:30~20:30 Basic Ayumi
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Rico	19:00~20:00 Body Balance Ayumi	19:00~20:00 Basic nami		19:30~20:30 Basic nana.N	21:00~21:50 Peach Hip (members only) Rico	21:00~22:00 Basic Ayumi
21:00	21:00~22:00 Waist nami				21:00~22:00 Advance (members only) 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

2021/4/16～2021/4/30

	4月16日(金)	4月17日(土)	4月18日(日)	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)		
10:00	10:00～10:50 Peach Hip (members only)	10:00～11:00 Jump to Burn Ayumi	close	close	10:00～11:00 Release&Strength nana.N	10:00～11:00 Back&Arm nami	10:00～11:00 Waist J.	10:00～11:00 Basic Naco		
11:30	Rico	11:30～12:30 Hip&Leg Naco			11:30～12:30 Basic J.	11:30～12:30 Pilates Workout (members only)	11:30～12:30 Basic Naco	11:30～12:30 Basic Naco	11:30～12:30 Waist J.	
	11:30～12:30 Body Balance nami	13:00～14:00 Body Balance Ayumi			13:00～14:00 Hip&Leg nana.N	Rico	13:00～14:00 Basic nami	13:00～14:00 Release&Strength J.	13:00～13:50 Peach Hip (members only)	
13:00	13:00～14:00 Basic Ayumi	14:30～15:30 Basic Naco			16:00～17:00 Pilates Workout (members only) nami	14:30～15:30 Waist J.	14:30～15:30 Stretch&Conditioning Rico	14:30～15:30 Body Balance Naco	18:00～19:00 Basic Rico	18:00～19:00 Jump to Burn Rico
	14:30	14:30～15:30 Back&Arm nami				18:00～19:00 Basic Ayumi		18:00～19:00 Hip&Leg nana.N		
17:00	17:00	17:30～18:30 Advance (members only) J.			19:00～20:00 Basic nami	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Ayumi	21:00～22:00 Basic nana.N	21:00～22:00 Jump to Burn Rico	21:00～22:00 Back&Arm nami	
		18:00			18:00～19:00 Hip&Leg J.	19:30～20:30 Basic nami	21:00～22:00 Basic nana.N	21:00～22:00 Jump to Burn Rico	21:00～22:00 Back&Arm nami	
19:30	19:30～20:30 Basic nana.N									
21:00	21:00～22:00 Waist J.									

	4月24日(土)	4月25日(日)	4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)	
10:00	10:00～11:00 Basic Rico	10:00～10:50 Peach Hip (members only) Ayumi	close	10:00～11:00 Basic nana.N	10:00～11:00 Back&Arm nami	10:00～11:00 Waist J.	10:00～11:00 Jump to Burn Ayumi	
11:30	11:30～12:30 Body Balance Naco	11:30～12:30 Hip&Leg nana.N		11:30～12:20 Peach Hip (members only) Rico	11:30～12:30 Basic nana.N	11:30～12:30 Basic Ayumi	11:30～12:30 Basic Ayumi	11:30～12:30 Hip&Leg Naco
	13:00	13:00～14:00 Pilates Barre Rico		13:00～14:00 Jump to Burn Ayumi	13:00～14:00 Hip&Leg nana.N	13:00～14:00 Waist nami	13:00～14:00 Pilates Workout (members only) J.	13:00～14:00 Waist Ayumi
14:30	14:30～15:30 Back&Arm Naco	14:30～15:30 Basic J.		14:30～15:30 Basic Rico	14:30～15:30 Basic Rico	14:30～15:30 Stretch&Conditioning nana.N	14:30～15:30 Jump to Burn Ayumi	14:30～15:30 Basic Naco
	16:00～17:00 Basic nami	16:00～17:00 Back&Arm Naco		17:30～18:30 Advance (members only) J.	18:00～19:00 Basic J.	18:00～19:00 Basic Rico	16:00～17:00 Basic Naco	17:30～18:20 Peach Hip (members only) Rico
17:00	17:30～18:30 Hip&Leg nana.N	17:30～18:30 Advance (members only) J.		19:00～20:00 Basic Naco	19:30～20:30 Body Balance Ayumi	19:30～20:30 Release&Strength J.	19:00～20:00 Body Balance Naco	18:00～19:00 Release&Strength nana.N
	18:00	19:00～20:00 Pilates Workout (members only) nami			21:00～22:00 Advance (members only) J.	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Rico		19:30～20:30 Back&Arm nami
19:30								21:00～22:00 Basic nana.N
21:00								

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）