



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2021/5/7

2021/5/1~2021/5/15

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

	5月9日(日)	5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)	5月15日(土)
10:00	10:00~11:00 Basic nana.N	close	10:00~11:00 Waist nami	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Body Balance Naco	10:00~11:00 Back&Arm Rico	10:00~10:50 Peach Hip (members only) Ayumi
11:30	11:30~12:30 Back&Arm nami		11:30~12:30 Release&Strength J.	11:30~12:30 Hip&Leg nana.N	11:30~12:30 Basic J.	11:30~12:30 Hip&Leg Naco	11:30~12:30 Basic nana.N
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg nana.N		13:00~14:00 Basic nana.N	13:00~14:00 Basic Naco	13:00~14:00 Basic Naco	13:00~14:00 Pilates Barre Naco	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Ayumi
14:30	14:30~15:30 Basic nami		14:30~15:30 Basic nami	14:30~15:30 Advance (members only) J.	14:30~15:30 Hip&Leg J.	14:30~15:30 Hip&Leg J.	14:30~15:30 Basic Naco
	16:00~17:00 Waist J.		16:00~17:00 Basic nami	16:00~17:00 Basic nami	16:00~17:00 Basic nami	16:00~17:00 Basic nami	16:00~17:00 Basic nami
17:00	17:30~18:30 Body Balance Naco		17:30~18:30 Basic nami	17:30~18:30 Basic nami	17:30~18:30 Basic nami	17:30~18:30 Basic nami	17:30~18:30 Basic nami
18:00	19:00~20:00 Advance (members only) J.		18:00~18:50 Peach Hip (members only) Ayumi	18:00~18:50 Peach Hip (members only) Ayumi	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Naco	18:00~19:00 Basic Rico	18:00~19:00 Jump to Burn Ayumi
19:30			19:30~20:30 Pilates Barre Rico	19:30~20:30 Pilates Barre Rico	19:30~20:30 Basic Rico	19:30~20:30 Hip&Leg Ayumi	19:30~20:30 Waist nami
21:00			21:00~22:00 Basic Naco	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Ayumi	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Ayumi	21:00~21:50 Peach Hip (members only) Rico	21:00~22:00 Release&Strength 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

2021/5/16~2021/5/31

	5月16日(日)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)	5月22日(土)	5月23日(日)
10:00	10:00~11:00 Pilates Barre Rico	close	10:00~11:00 Hip&Leg nana.N	10:00~11:00 Basic Momo	10:00~11:00 Waist J.	10:00~11:00 Body Balance nami	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Release&Strength J.
11:30	11:30~12:30 Basic nana.N		11:30~12:30 Basic Momo	11:30~12:30 Advance (members only) J.	11:30~12:30 Body Balance Naco	11:30~12:30 Jump to Burn Eri	11:30~12:30 Waist nami	11:30~12:30 Back&Arm nami
13:00	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Rico		13:00~14:00 Jump to Burn Rico	13:00~14:00 Pilates Barre Naco	13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Basic Naco	13:00~14:00 Body Balance Naco	13:00~14:00 Basic nana.N
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg nana.N		14:30~15:30 Release&Strength nana.N	14:30~15:30 Hip&Leg Momo	14:30~15:30 Back&Arm Naco	14:30~15:30 Back&Arm Naco	14:30~15:30 Stretch&Conditioning nami	14:30~15:30 Waist J.
16:00~17:00 Advance (members only) J.							16:00~17:00 Pilates Workout (members only) J.	16:00~17:00 Hip&Leg Momo
17:00	17:30~18:30 Body Balance nami		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) J.	18:00~19:00 Basic Naco	18:00~18:50 Peach Hip (members only) Eri	18:00~19:00 Release&Strength J.	17:30~18:30 Hip&Leg nana.N	17:30~18:30 Body Balance Naco
18:00	19:00~20:00 Basic J.		19:30~20:30 Hip&Leg Naco	19:30~20:30 Waist nami	19:30~20:30 Stretch&Conditioning nana.N	19:30~20:30 Basic Momo	19:00~20:00 Pilates Barre Naco	19:00~20:00 Basic Momo
19:30			21:00~22:00 Back&Arm nami	21:00~22:00 Jump to Burn Chinatsu	21:00~22:00 Basic Momo	21:00~22:00 Hip&Leg nana.N		
21:00								

	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月29日(土)	5月30日(日)	5月31日(月)	
10:00	close	10:00~11:00 Basic nana.N	10:00~11:00 Hip&Leg Momo	10:00~10:50 Peach Hip (members only) Eri	10:00~11:00 Basic nana.N	10:00~11:00 Basic nami	10:00~11:00 Hip&Leg Momo	close	
11:30		11:30~12:30 Waist J.	11:30~12:30 Pilates Barre Eri	11:30~12:30 Body Balance Naco	11:30~12:30 Jump to Burn Nana	11:30~12:30 Advance (members only) J.	11:30~12:30 Pilates Barre Naco		
13:00		13:00~14:00 Hip&Leg Momo	13:00~14:00 Release&Strength nana.N	13:00~14:00 Basic Momo	13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Waist J.	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) nami		13:00~14:00 Basic Momo
14:30		14:30~15:30 Release&Strength nana.N	14:30~15:30 Basic Momo	14:30~15:30 Stretch&Conditioning nami	14:30~15:30 Hip&Leg nana.N	14:30~15:30 Hip&Leg Momo	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) nami		14:30~15:30 Waist nami
16:00~17:00 Basic Nana							14:30~15:30 Hip&Leg Momo		16:00~17:00 Basic Nana
17:00							16:00~17:00 Body Balance Naco		17:30~18:30 Back&Arm nami
18:00		18:00~19:00 Basic Naco	18:00~19:00 Advance (members only) J.	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) nami	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) J.	18:00~19:00 Release&Strength J.	17:30~18:30 Basic Momo		19:00~20:00 Body Balance Nana
19:30		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Momo	19:30~20:30 Body Balance nami	19:30~20:30 Basic J.	19:30~20:30 Basic J.	19:30~20:30 Pilates Barre Naco	19:00~20:00 Back&Arm Naco		
21:00		21:00~22:00 Body Balance Naco	21:00~22:00 Basic J.	21:00~22:00 Release&Strength nana.N	21:00~22:00 Release&Strength nana.N	21:00~22:00 Basic Momo			

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)