



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2021/6/6

2021/6/1~2021/6/15

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

	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)	6月12日(土)	6月13日(日)	6月14日(月)	6月15日(火)
10:00	10:00~11:00 Basic Momo	10:00~11:00 Hip&Leg nami	10:00~11:00 Pilates Barre Naco	10:00~11:00 Basic nana.N	10:00~11:00 Advance (members only) J.	close	10:00~11:00 Basic Kaho
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg nana.N	11:30~12:30 Basic Momo	11:30~12:30 Hip&Leg nami	11:30~12:30 Body Balance Naco	11:30~12:30 Basic Momo		11:30~12:30 Hip&Leg nana.N
13:00	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Momo	13:00~14:00 Body Balance Naco	13:00~14:00 Basic Naco	13:00~13:50 Hip&Leg nana.N	13:00~14:00 Pilates Barre Naco		13:00~14:00 Basic J.
14:30	14:30~15:30 Basic nana.N		14:30~15:30 Back&Arm nami	14:30~15:30 Basic Naco	14:30~15:30 Waist J.		14:30~15:30 Waist Kaho
17:00				16:00~17:00 Pilates Workout (members only) J.	16:00~17:00 Release&Strength nana.N		
18:00	18:00~19:00 Back&Arm nami	18:00~19:00 Advance (members only) J.	18:00~18:50 Peach Hip (members only) Eri	17:30~18:30 Stretch&Conditioning nami	17:30~18:30 Body Balance nami		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Momo
19:30	19:30~20:30 Body Balance Naco	19:30~20:30 Basic nana.N	19:30~20:30 Release&Strength J.	19:00~20:00 Waist J.	19:00~20:00 Basic nana.N		19:30~20:30 Pilates Barre Naco
21:00	21:00~22:00 Basic nami	21:00~22:00 Waist J.	21:00~22:00 Basic Momo				21:00~22:00 Basic Momo

- ・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

2021/6/16~2021/6/30

	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19日(土)	6月20日(日)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning nami	10:00~11:00 Pilates Barre Eri	10:00~11:00 Basic Momo	10:00~11:00 Release&Strength J.	10:00~11:00 Basic Nana	close	10:00~11:00 Jump to Burn Ayumi	10:00~11:00 Basic Ayumi
11:30	11:30~12:30 Basic J.	11:30~12:30 Hip&Leg Momo	11:30~12:30 Waist J.	11:30~12:30 Basic Chinatsu	11:30~12:30 Pilates Barre Naco		11:30~12:30 Waist Lisa	11:30~12:30 Back&Arm nami
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg Momo	13:00~14:00 Body Balance Naco	13:00~14:00 Hip&Leg Momo	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) J.	13:00~13:50 Back&Arm Nana		13:00~14:00 Basic Ayumi	13:00~13:50 Peach Hip (members only) Ayumi
14:30	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) J.	14:30~15:30 Basic Momo	14:30~15:30 Advance (members only) J.	14:30~15:30 Jump to Burn Chinatsu	14:30~15:30 Stretch&Conditioning nami			14:30~15:30 Hip&Leg nami
17:00				16:00~17:00 Basic Naco	16:00~17:00 Hip&Leg Momo			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Naco	18:00~19:00 Basic J.	18:00~19:00 Body Balance nami	17:30~18:20 Peach Hip (members only) Ayumi	19:00~20:00 Basic Momo		18:00~19:00 Release&Strength J.	18:00~19:00 Pilates Barre Eri
19:30	19:30~20:30 Basic Momo	19:30~20:30 Back&Arm Naco	19:00~19:50 Peach Hip (members only) Ayumi	19:00~20:00 Hip&Leg Naco			19:30~20:30 Basic nami	19:30~20:30 Advance (members only) J.
21:00	21:00~22:00 Body Balance Naco	21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Basic nami				21:00~22:00 Waist J.	21:00~22:00 Basic Naco

	6月24日(木)	6月25日(金)	6月26日(土)	6月27日(日)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Momo	10:00~11:00 Release&Strength J.	10:00~11:00 Jump to Burn Ayumi	10:00~11:00 Basic Kaho	close	10:00~11:00 Hip&Leg nami	10:00~11:00 Basic Naco
11:30	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) nami	11:30~12:30 Basic Momo	11:30~12:30 Release&Strength J.	11:30~12:30 Body Balance Naco		11:30~12:30 Basic Naco	11:30~12:20 Peach Hip (members only) Ayumi
13:00	13:00~14:00 Basic Momo	13:00~14:00 Waist J.	13:00~13:50 Basic Ayumi	13:00~14:00 Waist Kaho		13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Momo	13:00~14:00 Basic Momo
14:30	14:30~15:30 Back&Arm nami	14:30~15:30 Hip&Leg Momo	14:30~15:30 Advance (members only) J.	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Naco			14:30~15:30 Hip&Leg Naco
17:00			16:00~16:50 Peach Hip (members only) Lisa	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) nami			
18:00	18:00~19:00 Waist Ayumi	18:00~19:00 Basic Naco	17:30~18:30 Basic Momo	19:00~20:00 Back&Arm nami		18:00~19:00 Basic Ayumi	18:00~19:00 Jump to Burn Ayumi
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Naco	19:30~20:30 Hip&Leg Ayumi	19:00~20:00 Waist Lisa			19:30~20:30 Waist J.	19:30~20:30 Basic nami
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Ayumi	21:00~22:00 Body Balance Naco				21:00~22:00 Jump to Burn Ayumi	21:00~22:00 Advance (members only) J.

## 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)