



pilates K 銀座店 Lesson Schedule

2021/7/1~2021/7/15

更新日2021/6/17

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

	7月9日(金)	7月10日(土)	7月11日(日)	7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	
10:30	10:00~11:00 Basic Naco	10:00~11:00 Advance (members only) J.	10:00~11:00 Pilates Barre Naco	close	10:00~11:00 Hip&Leg Momo	10:00~11:00 Basic nami	10:00~11:00 Basic Ayumi	
12:00	11:30~12:30 Waist J.	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Ayumi	11:30~12:30 Back&Arm Ayumi		11:30~12:30 Waist nami	11:30~12:30 Peach Hip (members only) Ayumi	11:30~12:30 Body Balance Naco	11:30~12:30 Body Balance Naco
13:30	13:00~14:00 Pilates Barre Naco	13:00~14:00 Hip&Leg Momo	13:00~14:00 Basic Momo		13:00~14:00 Basic Momo	13:00~14:00 Hip&Leg nami	13:00~14:00 Waist Ayumi	13:00~14:00 Waist Ayumi
15:00	14:30~15:30 Jump to Burn J.	14:30~15:30 Body Balance Naco	14:30~15:30 Body Balance Naco		14:30~15:30 Body Balance nami	14:30~15:30 Body Balance nami	14:30~15:30 Basic J.	14:30~15:30 Basic J.
17:00		16:00~16:50 Peach Hip (members only) Naco	16:00~17:00 Waist nami					
18:00	18:00~19:00 Body Balance Ayumi	17:30~18:30 Basic Momo	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Momo		18:00~19:00 Basic Naco	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) J.	18:00~19:00 Jump to Burn J.	18:00~19:00 Jump to Burn J.
19:30	19:30~20:30 Basic nami	19:00~20:00 Jump to Burn Ayumi	19:00~20:00 Basic nami		19:30~20:30 Advance (members only) J.	19:30~20:30 Basic Naco	19:30~20:30 Hip&Leg Naco	19:30~20:30 Hip&Leg Naco
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Ayumi				21:00~22:00 Pilates Barre Naco	21:00~22:00 Release&Strength J.	21:00~22:00 Basic J.	21:00~22:00 Basic J.

- ・クラスの個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週間前迄にお願いしております。
 - ・レッスン開始時刻1時間前を切ったでのキャンセルは随時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1回に制限されます。



pilates K 銀座店 Lesson Schedule

2021/7/16~2021/7/31

	7月16日(金)	7月17日(土)	7月18日(日)	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)
10:30	10:00~11:00 Back&Arm nami	10:00~11:00 Basic nami	10:00~11:00 Basic Ayumi	close	10:00~11:00 Pilates Barre Naco	10:00~11:00 Hip&Leg Naco	10:00~11:00 Body Balance nami	10:00~11:00 Release&Strength J.
12:00	11:30~12:30 Basic Ayumi	11:30~12:30 Body Balance Ayumi	11:30~12:30 Pilates Barre Naco		11:30~12:30 Hip&Leg Chinatsu	11:30~12:30 Waist nami	11:30~12:30 Release&Strength J.	11:30~12:30 Jump to Burn J.
13:30	13:00~14:00 Hip&Leg nami	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) nami	13:00~14:00 Advance (members only) J.		13:00~14:00 Basic Naco	13:00~14:00 Pilates Barre Naco	13:00~14:00 Basic nami	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Momo
15:00	14:30~15:30 Body Balance Ayumi	14:30~15:30 Basic Naco	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Naco		14:30~15:30 Jump to Burn Chinatsu	14:30~15:30 Basic kanako	14:30~15:30 Hip&Leg J.	14:30~15:30 Basic kanako
17:00		16:00~17:00 Waist nami	16:00~16:50 Peach Hip (members only) Ayumi				16:00~17:00 Shape up Waist Ayumi	16:00~17:00 Stretch&Conditioning nami
18:00	18:00~19:00 Basic J.	17:30~18:30 Jump to Burn Ayumi	17:30~18:30 Hip&Leg Naco		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) J.	18:00~19:00 Jump to Burn J.	17:30~18:30 Waist J.	17:30~18:30 Hip&Leg Momo
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Naco	19:00~20:00 Back&Arm Naco	19:00~20:00 Release&Strength J.		19:30~20:30 Basic nami	19:30~20:30 Basic nami	19:00~20:00 Basic Ayumi	19:00~20:00 Basic nami
21:00	21:00~22:00 Waist J.				21:00~22:00 Basic J.	21:00~22:00 Basic J.	21:00~22:00 Advance (members only) J.	

	7月24日(土)	7月25日(日)	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)	7月31日(土)
10:30	10:00~11:00 Waist J.	10:00~11:00 Hip&Leg Ayumi	close	10:00~11:00 Back&Arm nami	10:00~11:00 Basic Ayumi	10:00~11:00 Basic kanako	10:00~11:00 Waist nami	10:00~11:00 Hip&Leg Naco
12:00	11:30~12:30 Basic nami	11:30~12:30 Back&Arm Naco		11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Ayumi	11:30~12:30 Stretch&Conditioning nami	11:30~12:30 Pilates Barre Naco	11:30~12:30 Advance (members only) J.	11:30~12:30 Jump to Burn Ayumi
13:30	13:00~14:00 Release&Strength J.	13:00~14:00 Basic nami		13:00~14:00 Waist nami	13:00~14:00 Jump to Burn Ayumi	13:00~14:00 Waist Ayumi	13:00~14:00 Basic kanako	13:00~14:00 Basic nami
15:00	14:30~15:30 Basic Naco	14:30~15:20 Peach Hip (members only) Naco		14:30~15:30 Basic Ayumi	14:30~15:30 Hip&Leg nami	14:30~15:30 Jump to Burn Ayumi	14:30~15:30 Body Balance nami	14:30~15:30 Pilates Barre Naco
17:00	16:00~17:00 Hip&Leg nami	16:00~17:00 Jump to Burn Ayumi						16:00~17:00 Body Balance nami
18:00	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Ayumi	17:30~18:30 Basic Naco		18:00~19:00 Basic J.	18:00~18:50 Peach Hip (members only) Naco	18:00~19:00 Hip&Leg J.	18:00~19:00 Basic Ayumi	17:30~18:30 Shape up Waist Ayumi
19:30	19:00~20:00 Pilates Barre Naco	19:00~20:00 Body Balance nami		19:30~20:30 Body Balance Kaho	19:30~20:30 Waist J.	19:30~20:30 Basic Naco	19:30~20:30 Basic Naco	19:30~20:30 Release&Strength J.
21:00				21:00~22:00 Jump to Burn J.	21:00~22:00 Basic Naco	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) J.	21:00~22:00 Shape up Waist 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)