



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2021/7/16

2021/8/1~2021/8/15

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

	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)	8月15日(日)
10:30	close	10:00~11:00 Body Balance Ayumi	10:00~11:00 Back&Arm Naco	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Ayumi	10:00~11:00 Basic Naco	10:00~10:50 Peach Hip (members only) Naco	10:00~11:00 Hip&Leg Ayumi
12:00		11:30~12:30 Hip&Leg Naco	11:30~12:20 Peach Hip (members only) Ayumi	11:30~12:30 Basic nami	11:30~12:30 Waist J.	11:30~12:30 Release&Strength J.	11:30~12:30 Pilates Barre Rico
13:30		13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Ayumi	13:00~14:00 Basic Naco	13:00~14:00 Waist Ayumi	13:00~14:00 Pilates Barre Naco	13:00~14:00 Basic Naco	13:00~14:00 Basic nami
15:00		14:30~15:30 Basic Naco		14:30~15:30 Back&Arm nami	14:30~15:30 Jump to Burn J.	14:30~15:30 Advance (members only) J.	14:30~15:30 Shape up Waist Ayumi
17:00						16:00~17:00 Hip&Leg Naco	16:00~17:00 Basic Rico
18:00		18:00~19:00 Basic Rico	18:00~19:00 Body Balance nami	18:00~19:00 Hip&Leg Rico	18:00~19:00 Basic J.	17:30~18:30 Jump to Burn Rico	17:30~18:30 Body Balance nami
19:30		19:30~20:30 Release&Strength J.	19:30~20:30 Shape up Waist Rico	19:30~20:30 Basic Naco	19:30~20:30 Stretch&Conditioning nami	19:00~20:00 Basic Rico	19:00~20:00 Stretch&Conditioning nami
21:00		21:00~22:00 Pilates Barre Rico	21:00~22:00 Basic nami	21:00~22:00 Peach Hip (members only) Rico	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) nami		

- ・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

2021/8/16～2021/8/31

	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)	8月22日(日)	8月23日(月)
10:30	close	10:00～11:00 Jump to Burn Ayumi	10:00～11:00 Basic nami	10:00～11:00 Advance (members only) J.	10:00～11:00 Basic Naco	10:00～11:00 Basic Rico	10:00～11:00 Jump to Burn Ayumi	close
12:00		11:30～12:30 Back&Arm nami	11:30～12:30 Release&Strength J.	11:30～12:30 Waist nami	11:30～12:30 Shape up Waist Rico	11:30～12:30 Pilates Barre Naco	11:30～12:30 Waist Ayumi	
13:30		13:00～13:50 Peach Hip (members only) Ayumi	13:00～14:00 Body Balance nami	13:00～14:00 Pilates Barre Rico	13:00～14:00 Release&Strength J.	13:00～14:00 Pilates Workout (members only) nami	13:00～14:00 Basic nami	
15:00		14:30～15:30 Basic nami	14:30～15:30 Pilates Workout (members only) J.	14:30～15:30 Basic J.		14:30～15:20 Peach Hip (members only) Rico	14:30～15:30 Body Balance Ayumi	
17:00						16:00～17:00 Basic Ayumi	16:00～16:50 Peach Hip (members only) Naco	
18:00		18:00～19:00 Basic Naco	18:00～19:00 Hip&Leg Rico	18:00～19:00 Back&Arm Rico	18:00～19:00 Basic Ayumi	17:30～18:30 Stretch&Conditioning nami	17:30～18:30 Back&Arm nami	
19:30		19:30～20:30 Pilates Barre Rico	19:30～20:30 Basic Naco	19:30～20:30 Shape up Waist Ayumi	19:30～20:30 Body Balance nami	19:00～20:00 Shape up Waist Ayumi	19:00～20:00 Basic Naco	
21:00		21:00～22:00 Advance (members only) J.	21:00～22:00 Stretch&Conditioning Rico	21:00～22:00 Basic Ayumi	21:00～22:00 Jump to Burn Ayumi			

	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)	8月29日(日)	8月30日(月)	8月31日(火)
10:30	10:00～11:00 Basic Naco	10:00～11:00 Waist nami	10:00～11:00 Basic J.	10:00～11:00 Shape up Waist Rico	10:00～11:00 Release&Strength J.	10:00～11:00 Pilates Barre Naco	close	10:00～11:00 Body Balance Ayumi
12:00	11:30～12:30 Stretch&Conditioning nami	11:30～12:30 Basic 未定	11:30～12:30 Back&Arm nami	11:30～12:30 Hip&Leg nami	11:30～12:30 Basic 未定	11:30～12:30 Advance (members only) J.		11:30～12:30 Basic 未定
13:30	13:00～14:00 Hip&Leg Naco	13:00～14:00 Body Balance Naco	13:00～14:00 Jump to Burn Rico	13:00～14:00 Basic Rico	13:00～14:00 Jump to Burn J.	13:00～14:00 Pilates Workout (members only) Ayumi		13:00～14:00 Shape up Waist Ayumi
15:00	14:30～15:30 Waist nami	14:30～15:30 Advance (members only) J.	14:30～15:30 Hip&Leg J.	14:30～15:30 Stretch&Conditioning nami	14:30～15:30 Basic 未定	14:30～15:30 Back&Arm Naco		14:30～15:30 Release&Strength J.
17:00					16:00～16:50 Peach Hip (members only) Naco	16:00～17:00 Basic 未定		
18:00	18:00～19:00 Release&Strength J.	18:00～19:00 Basic Rico	18:00～19:00 Back&Arm Naco	18:00～19:00 Jump to Burn Ayumi	17:30～18:30 Body Balance Ayumi	17:30～18:30 Hip&Leg nami		18:00～19:00 Advance (members only) J.
19:30	19:30～20:30 Pilates Barre Rico	19:30～20:30 Hip&Leg Ayumi	19:30～20:30 Pilates Workout (members only) Ayumi	19:30～20:30 Basic Naco	19:00～20:00 Stretch&Conditioning Naco	19:00～20:00 Basic 未定		19:30～20:30 Basic nami
21:00	21:00～22:00 Basic J.	21:00～22:00 Shape up Waist Rico	21:00～22:00 Basic Naco	21:00～21:50 Peach Hip (members only) Ayumi				21:00～22:00 Hip&Leg Rico

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）