



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2021/9/4

2021/9/1~2021/9/15

	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月4日(土)	9月5日(日)	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)
10:30	10:00~11:00 Basic Naco	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Waist Rico	10:00~11:00 Basic Saya	10:00~11:00 Advance (members only) J.	close	10:00~11:00 Body Balance Naco	10:00~11:00 Basic Saya
12:00	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) J.	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Rico	11:30~12:30 Basic nami	11:30~12:30 Back&Arm nami	11:30~12:30 Basic Saya		11:30~12:30 Basic Saya	11:30~12:20 Peach Hip (members only) Naco
13:30	13:00~14:00 Body Balance Naco	13:00~14:00 Advance (members only) J.	13:00~14:00 Pilates Barre Rico	13:00~14:00 Release&Strength J.	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) J.		13:00~14:00 Release&Strength J.	13:00~14:00 Basic Saya
15:00	14:30~15:30 Jump to Burn Eri	14:30~15:30 Shape up Waist Rico	14:30~15:30 Hip&Leg nami	14:30~15:30 Basic Saya	14:30~15:30 Basic Saya			14:30~15:30 Hip&Leg Naco
17:00				16:00~16:50 Peach Hip (members only) Naco	16:00~17:00 Body Balance nami			
18:00	18:00~19:00 Beauty Pilates Rico	18:00~19:00 Pilates Barre Naco	18:00~19:00 Waist J.	17:30~18:30 Jump to Burn J.	17:30~18:30 Beauty Pilates Naco		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) nami	18:00~19:00 Basic nami
19:30	19:30~20:30 Basic Saya	19:30~20:30 Back&Arm Naco	19:30~20:30 Hip&Leg Naco	19:00~20:00 Pilates Barre Naco	19:00~20:00 Hip&Leg nami		19:30~20:30 Shape up Waist Rico	19:30~20:30 Jump to Burn Rico
21:00	21:00~21:50 Peach Hip (members only) Rico	21:00~22:00 Basic Saya	21:00~22:00 Jump to Burn J.				21:00~22:00 Hip&Leg nami	21:00~22:00 Waist nami

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

2021/9/16～2021/9/30

	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)	9月19日(日)	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)
10:30	10:00～11:00 Jump to Burn J.	10:00～11:00 Basic Naco	10:00～11:00 Back&Arm nami	10:00～11:00 Jump to Burn Rico	close	10:00～11:00 Basic Saya	10:00～11:00 Hip&Leg Naco	10:00～11:00 Body Balance Naco
12:00	11:30～12:30 Basic Saya	11:30～12:30 Waist nami	11:30～12:30 Basic Naco	11:30～12:30 Hip&Leg nami		11:30～12:30 Pilates Barre Rico	11:30～12:20 Peach Hip (members only) Rico	11:30～12:30 Basic Saya
13:30	13:00～14:00 Advance (members only) J.	13:00～13:50 Peach Hip (members only) Naco	13:00～13:50 Peach Hip (members only) Rico	13:00～14:00 Shape up Waist Rico		13:00～14:00 Basic Saya	13:00～14:00 Basic Saya	13:00～14:00 Hip&Leg Naco
15:00	14:30～15:30 Basic Saya	14:30～15:30 Hip&Leg nami	14:30～15:30 Pilates Workout (members only) nami	14:30～15:30 Body Balance nami		14:30～15:30 Pilates Workout (members only) Rico		14:30～15:30 Basic Saya
			16:00～17:00 Basic Saya	16:00～17:00 Basic Saya				16:00～17:00 Jump to Burn J.
17:00			16:00～17:00 Pilates Barre Naco	17:30～18:30 Stretch&Conditioning Rico				17:30～18:30 Beauty Pilates Rico
18:00	18:00～19:00 Hip&Leg nami	18:00～19:00 Back&Arm Rico	17:30～18:30 Basic nami	19:00～20:00 Basic Saya		18:00～19:00 Hip&Leg nami	18:00～19:00 Waist J.	19:00～20:00 Advance (members only) J.
19:30	19:30～20:30 Waist Rico	19:30～20:30 Basic Saya	19:00～20:15 Beauty Pilates WS Rico			19:30～20:20 Peach Hip (members only) Naco	19:30～20:30 Pilates Workout (members only) nami	
21:00	21:00～22:00 Body Balance nami	21:00～22:00 Shape up Waist Rico				21:00～22:00 Waist nami	21:00～22:00 Release&Strength J.	

	9月24日(金)	9月25日(土)	9月26日(日)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)
10:30	10:00～11:00 Waist nami	10:00～11:00 Basic J.	10:00～11:00 Back&Arm nami	close	10:00～11:00 Release&Strength Rico	10:00～11:00 Pilates Workout (members only) J.	10:00～11:00 Basic Rico
12:00	11:30～12:30 Shape up Waist Rico	11:30～12:30 Hip&Leg nami	11:30～12:30 Jump to Burn J.		11:30～12:30 Basic Naco	11:30～12:30 Stretch&Conditioning Rico	11:30～12:30 Advance (members only) J.
13:30	13:00～14:00 Hip&Leg nami	13:00～14:00 Pilates Workout (members only) J.	13:00～14:00 Body Balance nami		13:00～13:50 Peach Hip (members only) Rico	13:00～14:00 Basic J.	13:00～14:00 Shape up Waist Rico
15:00	14:30～15:30 Basic Rico	14:30～15:20 Peach Hip (members only) Naco	14:30～15:30 Advance (members only) J.		16:00～17:00 Basic Saya	14:30～15:30 Beauty Pilates Naco	14:30～15:30 Pilates Barre Rico
17:00		16:00～17:00 Release&Strength J.	16:00～17:00 Basic Saya		17:30～18:30 Waist J.		
18:00	18:00～19:00 Waist J.	17:30～18:30 Basic nami	17:30～18:30 Basic J.		19:00～20:00 Basic Saya	18:00～19:00 Hip&Leg nami	18:00～19:00 Body Balance Naco
19:30	19:30～20:30 Pilates Barre Naco	19:00～20:00 Beauty Pilates Naco				19:30～20:30 Basic Saya	19:30～20:30 Basic Saya
21:00	21:00～22:00 Basic J.					21:00～22:00 Waist nami	21:00～22:00 Back&Arm Naco
							21:00～22:00 Hip&Leg Naco

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）