



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2021/9/15

2021/10/1~2021/10/15

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

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

2021/10/16~2021/10/31

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

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