



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 | 18:00~19:00 Pilates Barre Rico | 16:00~17:00 Release&Strength J. | 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 | 19:30~20:30 Pilates Workout (members only) J. | 17:30~18:30 Body Balance nami | 17:30~18:30 Back&Arm nami | | 19:30~20:30 Basic Naco | 19:30~20:30 Jump to Burn J. | 19:30~20:30 Body Balance nami | 19:30~20:30 Body Balance nami | 19:30~20:30 Shape up Waist Rico |
| 19:30 | 21:00~22:00 Basic Rico | 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 | 21:00~22:00 Peach Hip (members only) Rico | 21:00~22:00 Peach Hip (members only) Rico | 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 | 21:00~22:00 Body Balance Naco | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning Rico | | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning Rico | 21:00~22:00 Basic nami | 21:00~22:00 Shape up Waist Rico | 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 Rico | 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 J. | 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 | | 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) Naco | |
| 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 Naco |
| 17:00 | 17:30～18:30 Jump to Burn J. | | 18:00～19:00 Back&Arm Rico | 18:00～19:00 Hip&Leg Naco | 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 Naco | | |
| 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）