



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2021/11/12

2021/11/1~2021/11/15

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

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

- ・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

2021/11/16~2021/11/30

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

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

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)