



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2021/11/15

2021/12/1~2021/12/15

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

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

2021/12/16~2021/12/31

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

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

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)