



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2021/12/15

2022/1/1~2022/1/15

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

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

- ・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

2022/1/16~2022/1/31

	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)	1月23日(日)	
10:30	10:00~11:00 Body Balance Naco	close	10:00~11:00 Basic Saya	10:00~10:50 Peach Hip (members only) Rico	10:00~11:00 Hip&Leg nami	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Rico	10:00~11:00 Jump to Burn J.	10:00~11:00 Beauty Pilates Naco	
12:00	11:30~12:30 Basic Saya		11:30~12:30 Advance (members only) J.	11:30~12:30 Basic Saya	11:30~12:30 Body Balance Rico	11:30~12:30 Body Balance Rico	11:30~12:30 Hip&Leg Naco	11:30~12:30 Waist Saya	11:30~12:30 Hip&Leg J.
13:30	13:00~14:00 Pilates Barre Naco		13:00~14:00 Shape up Waist Rico	13:00~14:00 Back&Arm nami	13:00~14:00 Basic nami	13:00~14:00 Basic nami	13:00~14:00 Jump to Burn J.	13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~13:50 Peach Hip (members only) Naco
15:00	14:30~15:30 Jump to Burn Rico		14:30~15:30 Hip&Leg J.		14:30~15:30 Pilates Barre Rico	14:30~15:30 Pilates Barre Rico	14:30~15:30 J.	14:30~15:30 Pilates Cadio nami	14:30~15:30 Basic J.
	16:00~17:00 Basic J.							16:00~17:00 Beauty Pilates Naco	16:00~17:00 Back&Arm Rico
17:00	17:30~18:20 Peach Hip (members only) Rico			18:00~19:00 Basic J.	18:00~19:00 Advance (members only) J.	18:00~19:00 Advance (members only) J.	18:00~19:00 Basic Saya	17:30~18:30 Basic nami	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) nami
18:00	19:00~20:00 Back&Arm J.		18:00~19:00 Beauty Pilates Rico	19:30~20:30 Pilates Barre Naco	19:30~20:30 Pilates Barre Naco	19:30~20:30 Basic Saya	19:30~20:30 Hip&Leg nami	19:00~20:00 Shape up Waist Naco	19:00~20:00 Jump to Burn Rico
19:30			19:30~20:30 Pilates Cadio nami	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) J.	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) J.	21:00~22:00 Basic Saya	21:00~22:00 Basic Saya		
21:00			21:00~22:00 Stretch&Conditioning Naco			21:00~22:00 Release&Strength J.	21:00~22:00 Basic Saya		

	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)	1月30日(日)	1月31日(月)	
10:30	close	10:00~11:00 Hip&Leg Naco	10:00~11:00 Pilates Barre Rico	10:00~11:00 Basic J.	10:00~10:50 Peach Hip (members only) Naco	10:00~11:00 Body Balance Naco	10:00~11:00 Basic Saya	close	
12:00		11:30~12:30 Shape up Waist Rico	11:30~12:30 Release&Strength J.	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) nami	11:30~12:30 Basic J.	11:30~12:30 Waist Saya	11:30~12:30 Jump to Burn Rico		
13:30		13:00~14:00 Body Balance Naco	13:00~14:00 Basic nami	13:00~14:00 Back&Arm J.	13:00~14:00 Pilates Barre Naco	13:00~14:00 Pilates Barre Naco	13:00~13:50 Peach Hip (members only) Naco		13:00~14:00 Basic Saya
15:00		14:30~15:30 Basic nami	14:30~15:30 Advance (members only) Rico	14:30~15:30 Body Balance Naco	14:30~15:30 Jump to Burn J.	14:30~15:30 Jump to Burn J.	14:30~15:30 Basic Saya		14:30~15:30 Shape up Waist Naco
							16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Rico		16:00~17:00 Hip&Leg J.
17:00							17:30~18:30 Pilates Cadio nami		17:30~18:30 Pilates Cadio nami
18:00		18:00~19:00 Body Balance nami	18:00~19:00 Jump to Burn J.	18:00~19:00 Basic Naco	18:00~19:00 Pilates Cadio nami	18:00~19:00 Pilates Cadio nami	19:00~20:00 Hip&Leg nami		19:00~20:00 Release&Strength J.
19:30		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) J.	19:30~20:30 Basic Saya	19:30~20:30 Peach Hip (members only) Rico	19:30~20:30 Body Balance Rico	19:30~20:30 Body Balance Rico	19:00~20:00 Beauty Pilates Rico		
21:00		21:00~22:00 Basic Saya	21:00~22:00 Beauty Pilates Naco	21:00~22:00 Waist Saya	21:00~22:00 Stretch&Conditioning nami	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)