



pilates

pilates K 銀座店 Schedule

更新日2022/2/15

2022/2/1~2022/2/15

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

| | 2月9日(水) | 2月10日(木) | 2月11日(金) | 2月12日(土) | 2月13日(日) | 2月14日(月) | 2月15日(火) |
|-------|--|--|--|---------------------------------------|--|----------|--|
| 10:00 | 10:00~11:00 Basic Saya | 10:00~11:00 Stretch&Conditioning Rico | 10:00~11:00 Pilates Barre Naco | 10:00~11:00 Jump to Burn J. | 10:00~11:00 Body Balance Naco | close | 10:00~11:00 Basic nami |
| 11:30 | 11:30~12:30 Shape up Waist Rico | 11:30~12:20 Peach Hip (members only) Naco | 11:30~12:30 Back&Arm Rico | 11:30~12:30 Basic Saya | 11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Rico | | 11:30~12:30 Beauty Pilates Rico |
| 13:00 | 13:00~14:00 Beauty Pilates Naco | 13:00~14:00 Basic Rico | 13:00~14:00 Shape up Waist Naco | 13:00~14:00 Hip&Leg J. | 13:00~14:00 Waist Saya | | 13:00~14:00 Pilates Cardio nami |
| 14:30 | | 14:30~15:30 Pilates Barre Naco | 14:30~15:30 Advance (members only) Rico | 14:30~15:30 Basic nami | 14:30~15:20 Peach Hip (members only) Naco | | 14:30~15:30 Body Balance Rico |
| 17:00 | | | 16:00~17:00 Hip&Leg J. | 16:00~17:00 Release&Strength J. | 16:00~17:00 Basic Saya | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Release&Strength J. | 18:00~19:00 Advance (members only) J. | 17:30~18:30 Basic Saya | 17:30~18:30 Waist Saya | 17:30~18:30 Beauty Pilates Rico | | 18:00~19:00 Pilates Workout (members only) J. |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic nami | 19:30~20:30 Pilates Cardio nami | 19:00~20:00 Jump to Burn J. | 19:00~20:00 Pilates Cardio nami | 19:00~20:00 Basic Saya | | 19:30~20:30 Basic Saya |
| 21:00 | 21:00~22:00 Pilates Workout (members only) J. | 21:00~22:00 Basic J. | | | | | 21:00~22:00 Back&Arm 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

2022/2/16~2022/2/28

| | 2月16日(水) | 2月17日(木) | 2月18日(金) | 2月19日(土) | 2月20日(日) | 2月21日(月) | 2月22日(火) | 2月23日(水) |
|-------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|----------|--|--|
| 10:00 | 10:00~11:00 Release&Strength Rico | 10:00~11:00 Basic J. | 10:00~11:00 Pilates Cardio nami | 10:00~11:00 Back&Arm nami | 10:00~10:50 Peach Hip (members only) Naco | close | 10:00~11:00 Waist Saya | 10:00~11:00 Beauty Pilates Naco |
| 11:30 | 11:30~12:30 Basic nami | 11:30~12:30 Pilates Barre Eri | 11:30~12:30 Waist J. | 11:30~12:30 Hip&Leg Naco | 11:30~12:30 Basic Saya | | 11:30~12:30 Body Balance Naco | 11:30~12:30 Hip&Leg Saya |
| 13:00 | 13:00~14:00 Shape up Waist Rico | 13:00~14:00 Jump to Burn J. | 13:00~14:00 Body Balance nami | 13:00~14:00 Pilates Workout (members only) nami | 13:00~14:00 Body Balance Naco | | 13:00~14:00 Basic Saya | 13:00~14:00 Shape up Waist Naco |
| 14:30 | 14:30~15:30 Hip&Leg nami | 14:30~15:30 Back&Arm Rico | 14:30~15:30 Basic J. | 14:30~15:30 Stretch&Conditioning Naco | 14:30~15:30 Waist Rico | | 14:30~15:20 Peach Hip (members only) Naco | 14:30~15:30 Basic Saya |
| 17:00 | 18:00~19:00 Basic J. | 18:00~19:00 Shape up Waist Naco | 18:00~19:00 Hip&Leg Saya | 16:00~17:00 Basic Saya | 16:00~17:00 Hip&Leg nami | | | 16:00~17:00 Jump to Burn J. |
| 18:00 | 19:30~20:20 Peach Hip (members only) Naco | 19:30~20:30 Basic Saya | 19:30~20:30 Jump to Burn Rico | 17:30~18:30 Pilates Barre Naco | 17:30~18:30 Basic Rico | | 18:00~19:00 Jump to Burn J. | 17:30~18:30 Pilates Workout (members only) nami |
| 19:30 | 21:00~22:00 Advance (members only) J. | 21:00~22:00 Beauty Pilates Naco | 21:00~22:00 Basic Saya | 19:00~20:00 Waist Saya | 19:00~20:00 Pilates Cardio nami | | 19:30~20:30 Advance (members only) Rico | 19:00~20:00 Back&Arm J. |
| 21:00 | | | | | | | 21:00~22:00 Release&Strength J. | |

| | 2月24日(木) | 2月25日(金) | 2月26日(土) | 2月27日(日) | 2月28日(月) |
|-------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|----------|
| 10:00 | 10:00~11:00 Basic J. | 10:00~11:00 Jump to Burn Rico | 10:00~11:00 Hip&Leg Saya | 10:00~11:00 Basic Saya | close |
| 11:30 | 11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Rico | 11:30~12:30 Basic nami | 11:30~12:20 Peach Hip (members only) Rico | 11:30~12:30 Release&Strength J. | |
| 13:00 | 13:00~14:00 Release&Strength J. | 13:00~14:00 Beauty Pilates Rico | 13:00~14:00 Waist Saya | 13:00~14:00 Hip&Leg Saya | |
| 14:30 | | 14:30~15:30 Pilates Cardio nami | 14:30~15:30 Basic Rico | 14:30~15:30 Jump to Burn J. | |
| 17:00 | | | 16:00~17:00 Pilates Cardio nami | 16:00~17:00 Shape up Waist Eri | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic nami | 18:00~19:00 Back&Arm J. | 17:30~18:30 Body Balance Naco | 17:30~18:30 Basic nami | |
| 19:30 | 19:30~20:30 Hip&Leg Saya | 19:30~20:30 Body Balance Naco | 19:00~20:00 Stretch&Conditioning nami | 19:00~20:00 Body Balance nami | |
| 21:00 | 21:00~21:50 Peach Hip (members only) Naco | 21:00~22:00 Hip&Leg 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）