



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/2/15

2022/3/1~2022/3/15

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

	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)	3月13日(日)	3月14日(月)	3月15日(火)	
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Saya	10:00~11:00 Shape up Waist Naco	10:00~11:00 Basic nami	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) J.	10:00~11:00 Back&Arm Rico	close	10:00~11:00 Pilates Cardio nami	
11:30	11:30~12:30 Pilates Barre Naco	11:30~12:30 Basic Saya	11:30~12:30 Release&Strength J.	11:30~12:30 Waist Rico	11:30~12:30 Basic Saya		11:30~12:30 Jump to Burn J.	11:30~12:30 Jump to Burn J.
13:00	13:00~14:00 Basic Saya	13:00~14:00 Jump to Burn J.	13:00~14:00 Body Balance nami	13:00~14:00 Release&Strength J.	13:00~14:00 Pilates Cardio nami		13:00~14:00 Hip&Leg Rico	13:00~14:00 Hip&Leg Rico
14:30	14:30~15:20 Peach Hip (members only) Naco		14:30~15:30 Jump to Burn J.	14:30~15:30 Pilates Barre Rico	14:30~15:20 Peach Hip (members only) Rico		14:30~15:30 Basic nami	14:30~15:30 Basic nami
17:00				16:00~17:00 Shape up Waist Naco	16:00~17:00 Basic nami			
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Eri	18:00~19:00 Body Balance nami	18:00~19:00 Basic Saya	17:30~18:30 Basic Rico	17:30~18:30 Hip&Leg Saya		18:00~19:00 Shape up Waist Rico	18:00~19:00 Shape up Waist Rico
19:30	19:30~20:30 Release&Strength J.	19:30~20:30 Advance (members only) Rico	19:30~20:20 Peach Hip (members only) Naco	19:00~20:00 Body Balance Naco	19:00~20:00 Stretch&Conditioning nami		19:30~20:30 Body Balance Naco	19:30~20:30 Body Balance Naco
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Rico	21:00~22:00 Pilates Cardio nami	21:00~22:00 Waist Saya				21:00~22:00 Basic Saya	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

2022/3/16~2022/3/31

	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)
10:00	10:00~11:00 Pilates Barre Rico	10:00~10:50 Peach Hip (members only) Naco	10:00~11:00 Body Balance nami	10:00~11:00 Hip&Leg Saya	10:00~11:00 Jump to Burn J.	close	10:00~11:00 Waist Saya	10:00~11:00 Basic J.
11:30	11:30~12:30 Shape up Waist Naco	11:30~12:30 Jump to Burn Rico	11:30~12:20 Peach Hip (members only) Naco	11:30~12:30 Pilates Cardio nami	11:30~12:30 Basic Saya		11:30~12:30 Jump to Burn J.	11:30~12:30 Hip&Leg Saya
13:00	13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Back&Arm Naco	13:00~14:00 Waist Saya	13:00~14:00 Release&Strength J.	13:00~14:00 Body Balance nami		13:00~14:00 Basic Saya	13:00~14:00 Advance (members only) Rico
14:30	14:30~15:30 Body Balance Naco	14:30~15:30 Basic Rico	14:30~15:30 Pilates Cardio nami	14:30~15:30 Basic nami	14:30~15:30 Advance (members only) J.		14:30~15:30 Hip&Leg J.	
				16:00~16:50 Peach Hip (members only) Rico	16:00~17:00 Basic Saya			
17:00				17:30~18:30 Basic J.	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Rico		18:00~19:00 Basic nami	18:00~19:00 Pilates Barre Naco
18:00	18:00~19:00 Basic nami	18:00~19:00 Hip&Leg Saya	18:00~19:00 Shape up Waist Rico	19:00~20:00 Back&Arm Rico	19:00~20:00 Hip&Leg nami		19:30~20:20 Peach Hip (members only) Rico	19:30~20:30 Pilates Cardio nami
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Saya	19:30~20:30 Stretch&Conditioning nami	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) J.				21:00~22:00 Body Balance nami	21:00~22:00 Shape up Waist Naco
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) nami	21:00~22:00 Basic Saya	21:00~22:00 Release&Strength Rico					

	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	
10:00	10:00~11:00 Release&Strength Rico	10:00~11:00 Pilates Cardio nami	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Saya	10:00~10:50 Peach Hip (members only) Naco	close	10:00~11:00 Hip&Leg Saya	10:00~11:00 Body Balance nami	10:00~11:00 Shape up Waist Naco	
11:30	11:30~12:30 Basic nami	11:30~12:30 Hip&Leg Rico	11:30~12:30 Pilates Barre Naco	11:30~12:30 Basic Saya		11:30~12:30 Pilates Workout (members only) nami	11:30~12:30 Basic J.	11:30~12:30 Hip&Leg J.	
13:00	13:00~14:00 Body Balance Rico	13:00~14:00 Basic nami	13:00~14:00 Hip&Leg Saya	13:00~14:00 Waist Naco		13:00~14:00 Basic Saya	13:00~14:00 Hip&Leg nami	13:00~14:00 Pilates Barre Naco	
14:30	14:30~15:30 Back&Arm nami	14:30~15:30 Advance (members only) Rico	14:30~15:30 Basic Naco	14:30~15:30 Jump to Burn J.		14:30~15:30 Body Balance nami	14:30~15:30 Release&Strength J.	14:30~15:30 Jump to Burn J.	
			16:00~17:00 Back&Arm J.	16:00~17:00 Pilates Cardio nami					
17:00			17:30~18:30 Body Balance Naco	17:30~18:30 Release&Strength J.			18:00~19:00 Back&Arm Naco	18:00~19:00 Basic Rico	18:00~18:50 Peach Hip (members only) Rico
18:00	18:00~18:50 Peach Hip (members only) Naco	18:00~19:00 Basic Saya	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) J.	19:00~20:00 Basic nami			19:30~20:30 Basic J.	19:30~20:30 Waist Naco	19:30~20:30 Hip&Leg Saya
19:30	19:30~20:30 Waist nami	19:30~20:30 Shape up Waist Naco					21:00~21:50 Peach Hip (members only) Naco	21:00~22:00 Advance (members only) Rico	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Rico
21:00	21:00~22:00 Basic Naco	21:00~22:00 Hip&Leg Saya							

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）