



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/3/15

2022/4/1~2022/4/15

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

	4月9日(土)	4月10日(日)	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)
10:00	10:00~11:00 Basic Saya	10:00~11:00 Advance (members only) J.	close	10:00~11:00 Pilates Barre Naco	10:00~11:00 Hip&Leg Saya	10:00~11:00 Basic Naco	10:00~11:00 Body Balance Rico
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg J.	11:30~12:30 Body Balance Naco		11:30~12:30 Basic Saya	11:30~12:30 Shape up Waist Naco	11:30~12:30 Pilates Barre Rico	11:30~12:30 Back&Arm J.
13:30	13:00~14:00 Basic Saya	13:00~14:00 Basic J.		13:00~14:00 Waist Saya	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Saya	13:00~14:00 Back&Arm Naco	13:00~14:00 Basic Rico
15:00	14:30~15:30 Back&Arm J.	14:30~15:30 Shape up Waist Naco		14:30~15:30 Hip&Leg Saya	14:30~15:30 Basic Naco	14:30~15:30 Waist Rico	14:30~15:30 Jump to Burn J.
17:00	16:00~17:00 Release&Strength Rico	16:00~17:00 Basic nami		17:30~18:30 Pilates Barre Naco	18:00~19:00 Body Balance Rico	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) nami	18:00~19:00 Basic Saya
18:00	17:30~18:30 Jump to Burn J.	19:00~20:00 Pilates Cardio nami		18:00~19:00 Back&Arm nami	19:30~20:30 Hip&Leg nami	19:30~20:30 Basic Saya	19:30~20:30 Basic Saya
19:30	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Rico			19:30~20:30 Jump to Burn Rico	21:00~22:00 Advance (members only) Rico	21:00~22:00 Stretch&Conditioning nami	21:00~22:00 Hip&Leg Saya
21:00				21:00~22:00 Pilates Cardio nami			

- ・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

2021/4/16~2021/4/30

	4月16日(土)	4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)
10:00	10:00~11:00 Waist Naco	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) J.	close	10:00~11:00 Pilates Cardio nami	10:00~11:00 Body Balance nami	10:00~11:00 Basic Saya	10:00~11:00 Release&Strength J.	10:00~11:00 Hip&Leg nami
12:00	11:30~12:30 Pilates Cardio nami	11:30~12:30 Hip&Leg nami		11:30~12:30 Release&Strength Rico	11:30~12:30 Basic Saya	11:30~12:30 Body Balance nami	11:30~12:30 Waist Naco	11:30~12:30 Jump to Burn J.
13:30	13:00~14:00 Pilates Barre Naco	13:00~14:00 Basic Saya		13:00~14:00 Basic nami	13:00~14:00 Back&Spine Rico	13:00~14:00 Waist Saya	13:00~14:00 Pilates Cardio J.	13:00~14:00 Pilates Barre Naco
15:00	14:30~15:30 Hip&Leg Saya	14:30~15:30 Release&Strength J.		14:30~15:30 Shape up Waist Rico		14:30~15:30 Hip&Leg nami	14:30~15:30 Basic Naco	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Saya
	16:00~17:00 Shape up Waist Rico	16:00~17:00 Back&Arm Rico						16:00~17:00 Pilates Workout (members only) J.
17:00	17:30~18:30 Jump to Burn J.	17:30~18:30 Body Balance nami		18:00~19:00 Advance (members only) J.	18:00~19:00 Basic Naco	18:00~19:00 Jump to Burn Rico	18:00~19:00 Hip&Leg nami	17:30~18:30 Basic Saya
18:00	19:00~20:00 Basic Rico	19:00~20:00 Hip&Leg Saya		19:30~20:30 Basic Saya	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) J.	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Naco	19:30~20:30 Shape up Waist Naco	19:00~20:00 Body Balance Naco
19:30				21:00~22:00 Jump to Burn J.	21:00~22:00 Pilates Barre Naco	21:00~22:00 Back&Arm Rico	21:00~22:00 Basic nami	
21:00								

	4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)	
10:00	10:00~11:00 Back&Spine Rico	close	10:00~11:00 Basic Naco	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Rico	10:00~11:00 Waist J.	10:00~11:00 Stretch&Conditioning nami	10:00~11:00 Shape up Waist Rico	
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg Saya		11:30~12:30 Back&Spine Rico	11:30~12:30 Body Balance Naco	11:30~12:30 Basic nami	11:30~12:30 Waist Naco	11:30~12:30 Hip&Leg Saya	
13:30	13:00~14:00 Advance (members only) Rico		13:00~14:00 Shape up Waist Naco	13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Back&Arm J.	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) nami	13:00~14:00 Back&Spine Rico	
15:00	14:30~15:30 Pilates Cardio J.		14:30~15:30 Pilates Barre Rico	14:30~15:30 Hip&Leg Naco	14:30~15:30 Body Balance nami	14:30~15:30 Jump to Burn J.	14:30~15:30 Basic Saya	
	16:00~17:00 Back&Arm Naco					16:00~17:00 Basic Saya	16:00~17:00 Pilates Barre Naco	
17:00	17:30~18:30 Basic J.			18:00~19:00 Pilates Cardio nami	18:00~19:00 Jump to Burn J.	18:00~19:00 Basic Saya	17:30~18:30 Advance (members only) J.	17:30~18:30 Pilates Cardio nami
18:00	19:00~20:00 Shape up Waist Naco			19:30~20:30 Release&Strength J.	19:30~20:30 Basic Saya	19:30~20:30 Pilates Cardio Rico	19:00~20:00 Body Balance Naco	
19:30				21:00~22:00 Basic nami	21:00~22:00 Body Balance nami	21:00~22:00 Hip&Leg Saya		
21:00								

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)