



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/4/15

2022/5/1~2022/5/15

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

	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
10:00	close	10:00~11:00 Hip&Leg Naco	10:00~11:00 Basic Saya	10:00~11:00 Body Balance Rico	10:00~11:00 Back&Arm Eri	10:00~11:00 Pilates Cardio J.	10:00~11:00 Basic Saya
12:00		11:30~12:30 Basic nami	11:30~12:30 Hip&Leg Naco	11:30~12:30 Jump to Burn J.	11:30~12:30 Pilates Barre Rico	11:30~12:30 Hip&Leg Saya	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) nami
13:30		13:00~14:00 Pilates Barre Naco	13:00~14:00 Shape up Waist Rico	13:00~14:00 Advance (members only) Rico	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) nami	13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Hip&Leg Saya
15:00		14:30~15:30 Body Balance nami	14:30~15:30 Stretch&Conditioning nami	14:30~15:30 Basic J.	14:30~15:30 Back & Spine Rico	14:30~15:30 Waist Saya	14:30~15:30 Shape up Waist Naco
		16:00~17:00 Pilates Workout (members only) J.		16:00~17:00 Basic Saya	16:00~17:00 Pilates Barre Naco	16:00~17:00 Pilates Cardio J.	16:00~17:00 Jump to Burn J.
17:00		17:30~18:30 Basic Saya	17:30~18:30 Body Balance Rico	17:30~18:30 Pilates Barre Naco	17:30~18:30 Pilates Cardio J.	17:30~18:30 Pilates Barre Naco	17:30~18:30 Body Balance Rico
18:00		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) J.	18:00~19:00 Back & Spine Rico	18:00~19:00 Hip&Leg Saya	18:00~19:00 Basic Naco	18:00~19:00 Pilates Barre Naco	18:00~19:00 Pilates Barre Naco
19:30		19:30~20:30 Jump to Burn Rico	19:30~20:30 Advance (members only) J.	19:30~20:30 Back&Arm Naco	19:30~20:30 Hip&Leg Saya	19:30~20:30 Hip&Leg Saya	19:30~20:30 Release&Strength J.
21:00		21:00~22:00 Release&Strength J.	21:00~22:00 Pilates Cardio nami	21:00~22:00 Waist Saya	21:00~22:00 Shape up Waist 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

2022/5/16~2022/5/31

	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)	5月23日(月)
10:00	<b>close</b>	10:00~11:00 Basic Saya	10:00~11:00 Back&Arm Eri	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Saya	10:00~11:00 Hip&Leg nami	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Rico	10:00~11:00 Advance (members only) J.	<b>close</b>
12:00		11:30~12:30 Release&Strength J.	11:30~12:30 Hip&Leg Saya	11:30~12:30 Body Balance nami	11:30~12:30 Back & Spine Rico	11:30~12:30 Waist nami	11:30~12:30 Basic Naco	
13:30		13:00~14:00 Hip&Leg Saya	13:00~14:00 Jump to Burn J.	13:00~14:00 Waist Saya	13:00~14:00 Basic nami	13:00~14:00 Release&Strength Rico	13:00~14:00 Jump to Burn J.	
15:00		14:30~15:30 Pilates Workout (members only) J.		14:30~15:30 Hip&Leg nami	14:30~15:30 Pilates Barre Naco	14:30~15:30 Basic nami	14:30~15:30 Shape up Waist Naco	
17:00						16:00~17:00 Pilates Barre Naco	16:00~17:00 Hip&Leg Saya	
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg Eri	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) nami	18:00~19:00 Basic Rico	18:00~19:00 Body Balance Rico	17:30~18:30 Pilates Cardio nami	17:30~18:30 Back&Arm Naco	
19:30		19:30~20:30 Pilates Cardio Rico	19:30~20:30 Waist Naco	19:30~20:30 Pilates Barre Naco	19:30~20:30 Shape up Waist Naco	19:00~20:00 Body Balance Naco	19:00~20:00 Basic Saya	
21:00		21:00~22:00 Back&Arm nami	21:00~22:00 Back & Spine Rico	21:00~22:00 Jump to Burn Rico	21:00~22:00 Basic Saya			

	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)
10:00	10:00~11:00 Waist Saya	10:00~11:00 Pilates Barre Naco	10:00~11:00 Pilates Cardio nami	10:00~11:00 Basic Riri	10:00~11:00 Hip&Leg Saya	10:00~11:00 Waist Rico	<b>close</b>	10:00~11:00 Advance (members only) J.
12:00	11:30~12:30 Jump to Burn Rico	11:30~12:30 Basic Naco	11:30~12:30 Basic Riri	11:30~12:30 Hip&Leg nami	11:30~12:30 Shape up Waist Naco	11:30~12:30 Release&Strength J.		11:30~12:30 Body Balance Naco
13:30	13:00~14:00 Basic Saya	13:00~14:00 Body Balance Naco	13:00~14:00 Waist nami	13:00~14:00 Back&Arm Naco	13:00~14:00 Basic Riri	13:00~14:00 Pilates Cardio Rico		13:00~14:00 Jump to Burn J.
15:00	14:30~15:30 Back & Spine Rico	14:30~15:30 Back&Arm nami	14:30~15:30 Hip&Leg Saya	14:30~15:30 Body Balance nami	14:30~15:30 Back & Spine Rico	14:30~15:30 Basic Naco		14:30~15:30 Basic Naco
17:00					16:00~17:00 Jump to Burn J.	16:00~17:00 Body Balance Naco		
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning nami	18:00~19:00 Basic Saya	18:00~19:00 Shape up Waist Rico	18:00~19:00 Pilates Barre Naco	17:30~18:30 Basic Rico	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) J.		18:00~19:00 Pilates Cardio nami
19:30	19:30~20:30 Basic Riri	19:30~20:30 Body Balance nami	19:30~20:30 Basic Saya	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Rico	19:00~20:00 Advance (members only) J.	19:00~20:00 Basic Riri		19:30~20:30 Hip&Leg Saya
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) nami	21:00~22:00 Hip&Leg Saya	21:00~22:00 Pilates Barre Rico	21:00~22:00 Basic Rico				21:00~22:00 Basic Riri

**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）