



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<br>Body Balance<br>nami                    | close   | 10:00~11:00<br>Back & Spine<br>Rico   | 10:00~11:00<br>Shape up Waist<br>Rico | 10:00~11:00<br>Pilates Barre<br>Rico                     | 10:00~11:00<br>Basic<br>Naco                     | 10:00~11:00<br>Jump to Burn<br>J.                        | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Saya                 |
| 12:00 | 11:30~12:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>J. |         | 11:30~12:30<br>Waist<br>Naco          | 11:30~12:30<br>Basic<br>Saya          | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Naco                           | 11:30~12:30<br>Pilates Cardio<br>J.              | 11:30~12:30<br>Body Balance<br>Naco                      | 11:30~12:30<br>Basic<br>J.                     |
| 13:30 | 13:00~14:00<br>Basic<br>nami                           |         | 13:00~14:00<br>Basic<br>Saya          | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>Rico        | 13:00~14:00<br>Back & Spine<br>Rico                      | 13:00~14:00<br>Shape up Waist<br>Naco            | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>J.                             | 13:00~14:00<br>Waist<br>Saya                   |
| 15:00 | 14:30~15:30<br>Release&Strength<br>J.                  |         | 14:30~15:30<br>Body Balance<br>Naco   | 14:30~15:30<br>Jump to Burn<br>J.     | 14:30~15:30<br>Basic<br>Naco                             | 14:30~15:30<br>Release&Strength<br>J.            | 14:30~15:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Rico | 14:30~15:30<br>Advance<br>(members only)<br>J. |
|       | 16:00~17:00<br>Basic<br>Saya                           |         | 16:00~17:00<br>Pilates Cardio<br>Rico | 16:00~17:00<br>Basic<br>nami          | 16:00~17:00<br>Advance<br>(members only)<br>J.           | 18:00~19:00<br>Advance<br>(members only)<br>Rico | 16:00~17:00<br>Stretch&Conditioning<br>Saya              | 16:00~17:00<br>Back&Arm<br>nami                |
| 17:00 | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>Naco                         |         | 17:30~18:30<br>Pilates Barre<br>Naco  | 17:30~18:30<br>Waist<br>J.            | 17:30~18:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>nami |  | 17:30~18:30<br>Back & Spine<br>Rico                      | 17:30~18:30<br>Shape up Waist<br>Naco          |
| 18:00 | 19:00~20:00<br>Waist<br>Saya                           |         | 19:00~20:00<br>Hip&Leg<br>Saya        | 19:00~20:00<br>Back&Arm<br>nami       | 19:00~20:00<br>Release&Strength<br>J.                    | 19:00~20:00<br>Basic<br>Saya                     | 19:00~20:00<br>Pilates Cardio<br>nami                    |  |
| 19:30 |  |         |                                       |                                       |  | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>Saya                   |  |  |
| 21:00 |  |         |                                       |                                       |  | 21:00~22:00<br>Body Balance<br>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<br>Hip&Leg<br>Naco                         | 10:00~11:00<br>Basic<br>Saya                   | 10:00~11:00<br>Body Balance<br>Rico              | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Eri                           | 10:00~11:00<br>Pilates Cardio<br>J.  | 10:00~11:00<br>Basic<br>Saya                             |
| 12:00 |         | 11:30~12:30<br>Basic<br>nami                           | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Naco                 | 11:30~12:30<br>Jump to Burn<br>J.                | 11:30~12:30<br>Pilates Barre<br>Rico                     | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Saya       | 11:30~12:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>nami |
| 13:30 |         | 13:00~14:00<br>Pilates Barre<br>Naco                   | 13:00~14:00<br>Shape up Waist<br>Rico          | 13:00~14:00<br>Advance<br>(members only)<br>Rico | 13:00~14:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>nami | 13:00~14:00<br>Basic<br>J.           | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>Saya                           |
| 15:00 |         | 14:30~15:30<br>Body Balance<br>nami                    | 14:30~15:30<br>Stretch&Conditioning<br>nami    | 14:30~15:30<br>Basic<br>J.                       | 14:30~15:30<br>Back & Spine<br>Rico                      | 14:30~15:30<br>Waist<br>Saya         | 14:30~15:30<br>Shape up Waist<br>Naco                    |
|       |         | 16:00~17:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>J. |  | 16:00~17:00<br>Basic<br>Saya                     | 16:00~17:00<br>Pilates Barre<br>Naco                     | 16:00~17:00<br>Pilates Cardio<br>J.  | 16:00~17:00<br>Jump to Burn<br>J.                        |
| 17:00 |         | 17:30~18:30<br>Basic<br>Saya                           | 17:30~18:30<br>Body Balance<br>Rico            | 17:30~18:30<br>Pilates Barre<br>Naco             | 17:30~18:30<br>Pilates Cardio<br>J.                      | 17:30~18:30<br>Pilates Barre<br>Naco | 17:30~18:30<br>Body Balance<br>Rico                      |
| 18:00 |         | 18:00~19:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>J. | 18:00~19:00<br>Back & Spine<br>Rico            | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Saya                   | 18:00~19:00<br>Basic<br>Naco                             | 18:00~19:00<br>Pilates Barre<br>Naco | 18:00~19:00<br>Pilates Barre<br>Naco                     |
| 19:30 |         | 19:30~20:30<br>Jump to Burn<br>Rico                    | 19:30~20:30<br>Advance<br>(members only)<br>J. | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>Naco                  | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>Saya                           | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>Saya       | 19:30~20:30<br>Release&Strength<br>J.                    |
| 21:00 |         | 21:00~22:00<br>Release&Strength<br>J.                  | 21:00~22:00<br>Pilates Cardio<br>nami          | 21:00~22:00<br>Waist<br>Saya                     | 21:00~22:00<br>Shape up Waist<br>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 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 | close    | 10:00～11:00<br>Basic<br>Saya                           | 10:00～11:00<br>Back&Arm<br>Eri                           | 10:00～11:00<br>Stretch&Conditioning<br>Saya | 10:00～11:00<br>Hip&Leg<br>nami        | 10:00～11:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Rico | 10:00～11:00<br>Advance<br>(members only)<br>J. | close    |
| 12:00 |          | 11:30～12:30<br>Release&Strength<br>J.                  | 11:30～12:30<br>Hip&Leg<br>Saya                           | 11:30～12:30<br>Body Balance<br>nami         | 11:30～12:30<br>Back & Spine<br>Rico   | 11:30～12:30<br>Waist<br>nami                             | 11:30～12:30<br>Basic<br>Naco                   |          |
| 13:30 |          | 13:00～14:00<br>Hip&Leg<br>Saya                         | 13:00～14:00<br>Jump to Burn<br>J.                        | 13:00～14:00<br>Waist<br>Saya                | 13:00～14:00<br>Basic<br>nami          | 13:00～14:00<br>Release&Strength<br>Rico                  | 13:00～14:00<br>Jump to Burn<br>J.              |          |
| 15:00 |          | 14:30～15:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>J. |  | 14:30～15:30<br>Hip&Leg<br>nami              | 14:30～15:30<br>Pilates Barre<br>Naco  | 14:30～15:30<br>Basic<br>nami                             | 14:30～15:30<br>Shape up Waist<br>Naco          |          |
| 17:00 |          |  |  |   |                                       | 16:00～17:00<br>Pilates Barre<br>Naco                     | 16:00～17:00<br>Hip&Leg<br>Saya                 |          |
| 18:00 |          | 18:00～19:00<br>Hip&Leg<br>Eri                          | 18:00～19:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>nami | 18:00～19:00<br>Basic<br>Rico                | 18:00～19:00<br>Body Balance<br>Rico   | 17:30～18:30<br>Pilates Cardio<br>nami                    | 17:30～18:30<br>Back&Arm<br>Naco                |          |
| 19:30 |          | 19:30～20:30<br>Pilates Cardio<br>Rico                  | 19:30～20:30<br>Waist<br>Naco                             | 19:30～20:30<br>Pilates Barre<br>Naco        | 19:30～20:30<br>Shape up Waist<br>Naco | 19:00～20:00<br>Body Balance<br>Naco                      | 19:00～20:00<br>Basic<br>Saya                   |          |
| 21:00 |          | 21:00～22:00<br>Back&Arm<br>nami                        | 21:00～22:00<br>Back & Spine<br>Rico                      | 21:00～22:00<br>Jump to Burn<br>Rico         | 21:00～22:00<br>Basic<br>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<br>Waist<br>Saya                             | 10:00～11:00<br>Pilates Barre<br>Naco | 10:00～11:00<br>Pilates Cardio<br>nami | 10:00～11:00<br>Basic<br>未定                               | 10:00～11:00<br>Hip&Leg<br>Saya                 | 10:00～11:00<br>Waist<br>Rico                           | close    | 10:00～11:00<br>Advance<br>(members only)<br>J. |
| 12:00 | 11:30～12:30<br>Jump to Burn<br>Rico                      | 11:30～12:30<br>Basic<br>未定           | 11:30～12:30<br>Basic<br>未定            | 11:30～12:30<br>Hip&Leg<br>nami                           | 11:30～12:30<br>Shape up Waist<br>Naco          | 11:30～12:30<br>Release&Strength<br>J.                  |          | 11:30～12:30<br>Body Balance<br>Naco            |
| 13:30 | 13:00～14:00<br>Basic<br>未定                               | 13:00～14:00<br>Body Balance<br>Naco  | 13:00～14:00<br>Waist<br>nami          | 13:00～14:00<br>Back&Arm<br>Naco                          | 13:00～14:00<br>Basic<br>未定                     | 13:00～14:00<br>Pilates Cardio<br>Rico                  |          | 13:00～14:00<br>Jump to Burn<br>J.              |
| 15:00 | 14:30～15:30<br>Back & Spine<br>Rico                      | 14:30～15:30<br>Back&Arm<br>nami      | 14:30～15:30<br>Hip&Leg<br>Saya        | 14:30～15:30<br>Body Balance<br>nami                      | 14:30～15:30<br>Back & Spine<br>Rico            | 14:30～15:30<br>Basic<br>未定                             |          | 14:30～15:30<br>Basic<br>未定                     |
| 17:00 |  |                                      |                                       |  | 16:00～17:00<br>Jump to Burn<br>J.              | 16:00～17:00<br>Body Balance<br>Naco                    |          |  |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>Stretch&Conditioning<br>nami              | 18:00～19:00<br>Basic<br>未定           | 18:00～19:00<br>Shape up Waist<br>Rico | 18:00～19:00<br>Pilates Barre<br>Naco                     | 17:30～18:30<br>Basic<br>未定                     | 17:30～18:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>J. |          | 18:00～19:00<br>Pilates Cardio<br>nami          |
| 19:30 | 19:30～20:30<br>Basic<br>未定                               | 19:30～20:30<br>Body Balance<br>nami  | 19:30～20:30<br>Basic<br>未定            | 19:30～20:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Rico | 19:00～20:00<br>Advance<br>(members only)<br>J. | 19:00～20:00<br>Basic<br>未定                             |          | 19:30～20:30<br>Hip&Leg<br>Saya                 |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>nami | 21:00～22:00<br>Hip&Leg<br>Saya       | 21:00～22:00<br>Pilates Barre<br>Rico  | 21:00～22:00<br>Basic<br>未定                               |  |  |          | 21:00～22:00<br>Basic<br>未定                     |

### 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）