



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/5/15

2022/6/1~2022/6/15

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

	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)
10:00	10:00~11:00 Back & Spine Eri	10:00~11:00 Advance (members only) J.	10:00~11:00 Jump to Burn Rico	10:00~11:00 Basic Riri	close	10:00~11:00 Release&Strength J.	10:00~11:00 Shape up Waist Naco
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg Saya	11:30~12:30 Release&Strength Rico	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) J.	11:30~12:30 Shape up Waist Naco		11:30~12:30 Basic Ruan	11:30~12:30 Back&Arm Eri
13:30	13:00~14:00 Shape up Waist Rico	13:00~14:00 Jump to Burn J.	13:00~14:00 Pilates Barre Naco	13:00~14:00 Back&Arm nami		13:00~14:00 Pilates Workout (members only) J.	13:00~14:00 Basic Riri
15:00	14:30~15:30 Basic Riri	14:30~15:30 Pilates Cardio Rico	14:30~15:30 Back & Spine Rico	14:30~15:30 Basic Ruan		14:30~15:30 Pilates Barre Naco	14:30~15:30 Jump to Burn J.
17:00			16:00~17:00 Basic Saki	16:00~17:00 Hip&Leg Naco			
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn J.	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) nami	17:30~18:30 Waist Saya	17:30~18:30 Pilates Cardio nami		18:00~19:00 Body Balance nami	18:00~19:00 Basic Saki
19:30	19:30~20:30 Basic Ruan	19:30~20:30 Hip&Leg Naco	19:00~20:00 Body Balance nami	19:00~20:00 Waist Saya		19:30~20:30 Back & Spine Rico	19:30~20:30 Advance (members only) Rico
21:00	21:00~22:00 Body Balance Naco	21:00~22:00 Basic Saki				21:00~22:00 Waist Saya	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

2022/6/16~2022/6/30

	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Eri	10:00~11:00 Basic Saya	10:00~11:00 Pilates Cardio Rico	10:00~11:00 Hip&Leg Saya	close	10:00~11:00 Waist nami	10:00~11:00 Body Balance Rico	10:00~11:00 Basic Ruan
12:00	11:30~12:30 Basic Ruan	11:30~12:30 Hip&Leg nami	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Saya	11:30~12:30 Back&Arm nami		11:30~12:30 Back&Spine Rico	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) nami	11:30~12:30 Advance (members only) J.
13:30	13:00~14:00 Back&Arm Rico	13:00~14:00 Back&Spine Rico	13:00~14:00 Basic Riri	13:00~14:00 Pilates Barre Naco		13:00~14:00 Hip&Leg nami		13:00~14:00 Pilates Barre Naco
15:00	14:30~15:30 Shape up Waist Naco	14:30~15:30 Body Balance nami	14:30~15:30 Waist Saya	14:30~15:30 Basic Saki		14:30~15:30 Basic Riri		14:30~15:30 Release&Strength J.
			16:00~17:00 Advance (members only) J.	16:00~17:00 Shape up Waist Naco				
17:00			17:30~18:30 Basic Riri	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) nami				
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Rico	18:00~19:00 Basic Saki	19:00~20:00 Hip&Leg J.	19:00~20:00 Basic Ruan		18:00~19:00 Hip&Leg Saya	18:00~19:00 Pilates Cardio J.	18:00~19:00 Basic nami
19:30	19:30~20:30 Basic Riri	19:30~20:30 Release&Strength J.				19:30~20:30 Shape up Waist Naco	19:30~20:30 Waist Saya	19:30~20:30 Pilates Barre Rico
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Pilates Barre Naco				21:00~22:00 Jump to Burn J.	21:00~22:00 Basic Saki	21:00~22:00 Back&Arm nami

	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)
10:00	10:00~11:00 Jump to Burn J.	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) J.	10:00~11:00 Body Balance Naco	close	10:00~11:00 Release&Strength Rico	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) J.	10:00~11:00 Pilates Barre Naco
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg Saya	11:30~12:30 Shape up Waist Naco	11:30~12:30 Waist Riri		11:30~12:30 Jump to Burn J.	11:30~12:30 Pilates Barre Naco	11:30~12:30 Basic Saya
13:30	13:00~14:00 Waist J.	13:00~14:00 Hip&Leg Rico	13:00~14:00 Back&Spine Naco		13:00~14:00 Pilates Cardio Rico	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Saki	13:00~14:00 Body Balance Naco
15:00	14:30~15:30 Basic Saya	14:30~15:30 Basic Ruan	14:30~15:30 Hip&Leg Saya		14:30~15:30 Waist Ruan	14:30~15:30 Body Balance Eri	14:30~15:30 Hip&Leg Saya
		16:00~17:00 Release&Strength Saya	16:00~17:00 Pilates Cardio nami				
17:00		17:30~18:30 Jump to Burn Rico	17:30~18:30 Basic Saya				18:00~19:00 Pilates Workout (members only) nami
18:00	18:00~19:00 Advance (members only) Rico	19:00~20:00 Waist Saya	19:00~20:00 Back&Arm nami		18:00~19:00 Basic Riri	18:00~19:00 Shape up Waist Rico	19:30~20:30 Advance (members only) J.
19:30	19:30~20:30 Basic Ruan				19:30~20:30 Hip&Leg Saya	19:30~20:30 Basic nami	
21:00	21:00~22:00 Body Balance Rico				21:00~22:00 Back&Arm nami	21:00~22:00 Back&Spine Rico	21:00~22:00 Basic Saki

**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）