



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/7/17

2022/7/1~2022/7/15

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

	7月9日(土)	7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	
10:00	10:00~11:00 Pilates Cardio nami	10:00~11:00 Hip&Leg Saya	close	10:00~11:00 Pilates Barre Naco	10:00~11:00 Waist Ruan	10:00~11:00 Hip&Leg nami	10:00~11:00 Basic Saki	
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg Saya	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Saki		11:30~12:30 Back&Arm yuri	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Naco	11:30~12:30 Basic Ruan	11:30~12:30 Pilates Cardio nami	
13:30	13:00~14:00 Basic Riri	13:00~14:00 Jump to Burn J.		13:00~14:00 Body Balance Naco	13:00~14:00 Basic Saki	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) nami	13:00~14:00 Waist Riri	
15:00	14:30~15:30 Release&Strength Saya	14:30~15:30 Basic Riri		14:30~15:30 Basic Ruan	14:30~15:30 Back&Spine Naco	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Saki	14:30~15:30 Hip&Leg nami	
	16:00~17:00 Basic Ruan	16:00~17:00 Body Balance nami						
17:00	17:30~18:30 Back&Arm yuri	17:30~18:30 Back&Spine Naco						
18:00	19:00~20:00 Waist Riri	19:00~20:00 Basic Ruan			18:00~19:00 Release&Strength Saya	18:00~19:00 Waist Riri	18:00~19:00 Jump to Burn J.	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) J.
19:30					19:30~20:30 Waist Riri	19:30~20:30 Back&Arm yuri	19:30~20:30 Hip&Leg Saya	19:30~20:30 Basic Ruan
21:00					21:00~22:00 Basic Saki	21:00~22:00 Hip&Leg Saya	21:00~22:00 Advance (members only) J.	21:00~22:00 Release&Strength J.

- ・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

2022/7/16~2022/7/31

	7月16日(土)	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Saya	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) nami	close	10:00~11:00 Basic Saki	10:00~11:00 Hip&Leg Saya	10:00~11:00 Release&Strength Saya	10:00~11:00 Back&Arm yuri	10:00~11:00 Stretch&Conditioning nami	
12:00	11:30~12:30 Waist Riri	11:30~12:30 Basic Saki		11:30~12:30 Hip&Leg nami	11:30~12:30 Basic Saki	11:30~12:30 Advance (members only) J.	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) J.	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) J.	11:30~12:30 Waist Ruan
13:30	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Naco	13:00~14:00 Back & Spine Naco		13:00~14:00 Pilates Barre Naco	13:00~14:00 Jump to Burn J.	13:00~14:00 Hip&Leg Saya	13:00~14:00 Back & Spine Naco	13:00~14:00 Back & Spine Naco	13:00~14:00 Back&Arm yuri
15:00	14:30~15:30 Release&Strength Saya	14:30~15:30 Basic Riri		14:30~15:30 Body Balance nami		14:30~15:30 Jump to Burn J.	14:30~15:30 Hip&Leg J.	14:30~15:30 Hip&Leg J.	14:30~15:30 Body Balance Naco
	16:00~17:00 Body Balance nami	16:00~17:00 Hip&Leg Saya		16:00~17:00 Pilates Cardio nami		16:00~17:00 Pilates Cardio nami			
17:00	17:30~18:30 Basic Saki	17:30~18:30 Waist Ruan		18:00~19:00 Advance (members only) J.	18:00~19:00 Basic Ruan	18:00~19:00 Hip&Leg nami	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Naco	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Naco	17:30~18:30 Basic Naco
18:00	19:00~20:00 Pilates Cardio nami	19:00~20:00 Release&Strength Saya		19:30~20:30 Basic Ruan	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) nami	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Saki	19:30~20:30 Waist Ruan	19:30~20:30 Waist Ruan	19:00~20:00 Pilates Barre Naco
19:30				21:00~22:00 Back&Arm yuri	21:00~22:00 Back&Spine Naco	21:00~22:00 Pilates Cardio nami	21:00~22:00 Basic Saki	21:00~22:00 Basic Saki	

	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm J.	close	10:00~11:00 Pilates Barre Naco	10:00~11:00 Basic Ruan	10:00~11:00 Body Balance nami	10:00~11:00 Hip&Leg nami	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Naco	10:00~11:00 Basic Riri
12:00	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) nami		11:30~12:30 Basic Ruan	11:30~12:30 Jump to Burn J.	11:30~12:30 Pilates Barre Naco	11:30~12:30 Back & Spine Naco	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Saki	11:30~12:30 Hip&Leg Saya
13:30	13:00~14:00 Release&Strength Saya		13:00~14:00 Back & Spine J.	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) J.	13:00~14:00 Basic Saki	13:00~14:00 Body Balance nami	13:00~14:00 Pilates Barre Naco	13:00~14:00 Back&Arm yuri
15:00	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Naco		14:30~15:30 Back&Arm yuri	14:30~15:30 Advance (members only) J.	14:30~15:30 Pilates Cardio J.	14:30~15:30 Basic Saki	14:30~15:30 Hip&Leg Saya	14:30~15:30 Jump to Burn J.
17:00	16:00~17:00 Advance (members only) J.		16:00~17:00 Back&Arm yuri	16:00~17:00 Release&Strength Saya	16:00~17:00 Advance (members only) J.	16:00~17:00 Basic Saya	16:00~17:00 Back&Arm yuri	16:00~17:00 Release&Strength Saya
18:00	17:30~18:30 Basic Saki		17:30~18:30 Pilates Workout (members only) J.	17:30~18:30 Basic Ruan	17:30~18:30 Body Balance nami	17:30~18:30 Back&Arm yuri	17:30~18:30 Pilates Barre Naco	17:30~18:30 Advance (members only) J.
19:30	19:00~20:00 Hip&Leg Saya		19:00~20:00 Hip&Leg Saya	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Saki	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Saki	19:00~20:00 Waist Saya	19:00~20:00 Pilates Cardio J.	19:00~20:00 Waist Ruan
21:00			21:00~22:00 Body Balance nami	21:00~22:00 Hip&Leg Saya	21:00~22:00 Hip&Leg Saya	21:00~22:00 Release&Strength Saya	21:00~22:00 Waist Ruan	

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）