



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/7/15

2022/8/1~2022/8/15

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

| | 8月9日(火) | 8月10日(水) | 8月11日(木) | 8月12日(金) | 8月13日(土) | 8月14日(日) | 8月15日(月) |
|-------|---------|--|--|---|---|---|----------|
| 10:00 | close | 10:00~11:00 Basic Riri | 10:00~11:00 Pilates Workout (members only) J. | 10:00~11:00 Basic Riri | 10:00~11:00 Back&Arm yuri | 10:00~11:00 Basic Riri | close |
| 12:00 | | 11:30~12:30 Jump to Burn J. | 11:30~12:30 Pilates Barre Naco | 11:30~12:30 Back&Arm yuri | 11:30~12:30 Basic Saki | 11:30~12:30 Stretch&Conditioning Saki | |
| 13:30 | | 13:00~14:00 Hip&Leg Saya | 13:00~14:00 Advance (members only) J. | 13:00~14:00 Basic Riri | 13:00~14:00 Waist Riri | 13:00~14:00 Hip&Leg Saya | |
| 15:00 | | | 14:30~15:30 Basic Riri | 14:30~15:30 Waist Ruan | 14:30~15:30 Release&Strength Saya | 14:30~15:30 Basic Riri | |
| 17:00 | | | | | 16:00~17:00 Basic Saki | 16:00~17:00 Back&Arm yuri | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Pilates Barre Naco | 18:00~19:00 Back & Spine Naco | 18:00~19:00 Basic Ruan | 17:30~18:30 Waist Riri | 17:30~18:30 Hip&Leg Saya | |
| 19:30 | | 19:30~20:30 Pilates Workout (members only) nami | 19:30~20:30 Basic Saki | 19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Naco | 19:00~20:00 Hip&Leg Saya | 19:00~20:00 Basic Saki | |
| 21:00 | | 21:00~22:00 Basic Saki | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning 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

2022/8/16~2022/8/31

| | 8月16日(火) | 8月17日(水) | 8月18日(木) | 8月19日(金) | 8月20日(土) | 8月21日(日) | 8月22日(月) | 8月23日(火) |
|-------|--|--|---|--|---|---|----------|---|
| 10:00 | 10:00~11:00 Waist Riri | 10:00~11:00 Back&Arm yuri | 10:00~11:00 Pilates Barre Rico | 10:00~11:00 Hip&Leg Saya | 10:00~11:00 Back&Spine J. | 10:00~11:00 Pilates Cardio J. | close | 10:00~11:00 Body Balance Rico |
| 12:00 | 11:30~12:30 Back&Arm yuri | 11:30~12:30 Body Balance Rico | 11:30~12:30 Hip&Leg Saya | 11:30~12:30 Basic Riri | 11:30~12:30 Back&Arm yuri | 11:30~12:30 Basic Saki | | 11:30~12:30 Waist Riri |
| 13:30 | 13:00~14:00 Basic Riri | 13:00~14:00 Waist Riri | 13:00~14:00 Jump to Burn J. | 13:00~14:00 Back&Arm yuri | 13:00~14:00 Hip&Leg Saya | 13:00~14:00 Body Balance Rico | | 13:00~14:00 Pilates Cardio Rico |
| 15:00 | 14:30~15:30 Stretch&Conditioning Saki | 14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Rico | 14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Rico | 14:30~15:30 Release&Strength Saya | 14:30~15:30 Basic Saki | 14:30~15:30 Hip&Leg Saya | | 14:30~15:30 Basic Riri |
| 17:00 | 18:00~19:00 Pilates Workout (members only) J. | 18:00~19:00 Hip&Leg Saya | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning Saki | 18:00~19:00 Body Balance Rico | 16:00~17:00 Pilates Workout (members only) J. 17:30~18:30 Stretch&Conditioning Saki | 16:00~17:00 Waist Riri 17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Rico | | 18:00~19:00 Jump to Burn J. |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic Saki | 19:30~20:30 Jump to Burn J. | 19:30~20:30 Hip&Leg Saya | 19:30~20:30 Basic Saki | 19:00~20:00 Basic Riri | 19:00~20:00 Hip&Leg Saya | | 19:30~20:30 Release&Strength Saya |
| 21:00 | 21:00~22:00 Hip&Leg J. | 21:00~22:00 Release&Strength Saya | 21:00~22:00 Back&Arm yuri | 21:00~22:00 Advance (members only) Rico | | | | 21:00~22:00 Back&Arm yuri |

| | 8月24日(水) | 8月25日(木) | 8月26日(金) | 8月27日(土) | 8月28日(日) | 8月29日(月) | 8月30日(火) | 8月31日(水) |
|-------|---|--|--|--|---|----------|---|--|
| 10:00 | 10:00~11:00 Waist Riri | 10:00~11:00 Basic Saya | 10:00~11:00 Stretch&Conditioning Saki | 10:00~11:00 Release&Strength J. | 10:00~11:00 Back&Arm yuri | close | 10:00~11:00 Hip&Leg Saya | 10:00~11:00 Basic Saki |
| 12:00 | 11:30~12:30 Pilates Workout (members only) J. | 11:30~12:30 Release&Strength J. | 11:30~12:30 Advance (members only) J. | 11:30~12:30 Basic Riri | 11:30~12:30 Stretch&Conditioning Saki | | 11:30~12:30 Basic Saki | 11:30~12:30 Back&Spine Rico |
| 13:30 | 13:00~14:00 Basic Riri | 13:00~14:00 Hip&Leg Saya | 13:00~14:00 Basic Saki | 13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Rico | 13:00~14:00 Hip&Leg Saya | | 13:00~14:00 Jump to Burn Saya | 13:00~14:00 Pilates Barre Saki |
| 15:00 | 14:30~15:30 Jump to Burn J. | 14:30~15:30 Jump to Burn J. | 14:30~15:30 Hip&Leg Saya | 14:30~15:30 Pilates Cardio J. | 14:30~15:30 Waist Riri | | 14:30~15:30 Pilates Barre Saki | 14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Rico |
| 17:00 | 18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Rico | 18:00~19:00 Pilates Barre Rico | 18:00~19:00 Basic Riri | 16:00~17:00 Back&Arm yuri 17:30~18:30 Body Balance Riri | 16:00~17:00 Basic Saki 17:30~18:30 Jump to Burn Saya | | 18:00~19:00 Advance (members only) Rico | 18:00~19:00 Basic Riri |
| 19:30 | 19:30~20:30 Hip&Leg Saya | 19:30~20:30 Basic Saki | 19:30~20:30 Back&Spine J. | 19:00~20:00 Back&Spine Rico | 19:00~20:00 Body Balance Riri | | 19:30~20:30 Hip&Leg J. | 19:30~20:30 Jump to Burn J. |
| 21:00 | 21:00~22:00 Basic Saki | 21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Rico | 21:00~22:00 Waist Riri | | | | 21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Rico | 21:00~22:00 Body Balance 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）