



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/8/5

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 Naco	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						16:00~17:00 Waist Riri	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) nami	
18:00						17:30~18:30 Basic Ruan	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Naco	
19:30						18:00~19:00 Release&Strength J.	19:00~20:00 Release&Strength Saya	
21:00						19:30~20:30 Waist Saya	19:00~20:00 Body Balance nami	
						21:00~22:00 Pilates Workout (members only) J.		

	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 Back & Spine Naco		16:00~17:00 Basic Saki	16:00~17:00 Back&Arm yuri		
18:00			17:30~18:30 Pilates Barre Naco	17:30~18:30 Basic Saki	18:00~19:00 Basic Ruan	17:30~18:30 Waist Riri		17:30~18:30 Hip&Leg Saya
19:30			19:00~20:00 Pilates Workout (members only) nami	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Saya	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 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 Rico	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 J.	11:30~12:30 Basic Riri	11:30~12:30 Back&Arm J.	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 Waist Riri	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) J.	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	
					16:00~17:00 Pilates Workout (members only) J.	16:00~17:00 Waist Riri			
17:00					17:30~18:30 Stretch&Conditioning Saya	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Rico			
18:00	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	19:00~20:00 Basic Riri	19:00~20:00 Hip&Leg Saya		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				19:30~20:30 Release&Strength Saya	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg J.	21:00~22:00 Release&Strength Saya	21:00~22:00 Basic Saki	21:00~22:00 Advance (members only) Rico			21:00~22:00 Back&Arm J.		

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