



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/10/3

2022/10/1~2022/10/15

	10月1日(土)	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)	
10:30	10:00~11:00 Back&Arm Rico	10:00~11:00 Basic Saki	close	10:00~11:00 Pilates Cardio J.	10:00~11:00 Jump to Burn Saya	10:00~11:00 Body Balance Riri	10:00~11:00 Basic Riri	10:00~11:00 Advance (members only) J.	
12:00	11:30~12:30 Basic J.	11:30~12:30 Hip&Leg Saya		11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Saya	11:30~12:30 Basic Riri	11:30~12:30 Jump to Burn Saya	11:30~12:30 Jumping Core Work (members only) Rico	11:30~12:30 Jumping Core Work (members only) Rico	11:30~12:30 Waist Riri
13:30	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Rico	13:00~14:00 Back&Spine Rico		13:00~14:00 Release&Strength J.	13:00~14:00 Hip&Leg Saya	13:00~14:00 Basic Riri	13:00~14:00 Basic Riri	13:00~14:00 Body Balance Riri	13:00~14:00 Basic Saki
15:00	14:30~15:30 Jump to Burn Saya	14:30~15:30 Waist Saya		14:30~15:30 Hip&Leg Saya	14:30~15:30 Waist Riri	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Rico	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Rico	14:30~15:30 Release&Strength Rico	14:30~15:30 Back&Spine J.
16:00	16:00~17:00 Hip&Leg Rico	16:00~17:00 Pilates Barre Saki							16:00~17:00 Stretch&Conditioning Saki
17:00	17:30~18:30 Pilates Cardio J.	17:30~18:30 Jumping Core Work (members only) Rico			18:00~19:00 Back&Spine J.	18:00~19:00 Basic Saki	18:00~19:00 Pilates Barre Saki	18:00~19:00 Hip&Leg Rico	17:30~18:30 Body Balance Riri
18:00	19:00~20:01 Hip&Leg Saya	19:00~20:00 Release&Strength Saya			19:30~20:30 Body Balance Riri	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) J.	19:30~20:30 Back&Spine Rico	19:30~20:30 Pilates Cardio J.	19:00~20:00 Pilates Barre Saki
19:30					21:00~22:00 Basic Riri	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Saki	21:00~22:00 Basic Saki	21:00~22:00 Back&Arm J.	
21:00									

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

- ・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

2022/10/16~2022/10/31

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

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