



pilates

## pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/9/9

2022/9/1～2022/9/15

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	
10:30	10:00～11:00 Body Balance Riri	10:00～11:00 Waist Riri	10:00～11:00 Back&Spine J.	10:00～11:00 Advance (members only) Rico	close	10:00～11:00 Stretch&Conditioning Saki	10:00～11:00 Jumping Core Work (members only) Rico	10:00～11:00 Back&Arm Rico	
12:00	11:30～12:30 Hip&Leg Saya	11:30～12:30 Stretch&Conditioning Saki	11:30～12:30 Back&Arm J.	11:30～12:30 Body Balance Riri		11:30～12:30 Waist Riri	11:30～12:30 Pilates Cardio J.	11:30～12:30 Basic J.	
13:30	13:00～14:00 Basic Riri	13:00～14:00 Body Balance Riri	13:00～14:00 Basic Saki	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 Waist Rico	
15:00	14:30～15:30 Release&Strength Saya	14:30～15:30 Basic Saki	14:30～15:30 Waist Riri	14:30～15:30 Shape up Waist (members only) Rico		14:30～15:30 Body Balance Riri	Rico		
			16:00～17:00 Pilates Cardio J.	16:00～17:00 Basic Saki					
17:00			17:30～18:30 Basic Saki	17:30～18:30 Jump to Burn Saya					
18:00	18:00～19:00 Back&Spine J.	18:00～19:00 Jumping Core Work (members only) Rico	19:00～20:00 Body Balance Riri	19:00～20:00 Basic Saki			18:00～19:00 Jump to Burn Saya	18:00～19:00 Basic Saya	
19:30	19:30～20:30 Waist J.	19:30～20:30 Basic Saki					19:30～20:30 Basic Saki	19:30～20:30 Release&Strength J.	
21:00	21:00～22:00 Jumping Core Work (members only) Rico	21:00～22:00 Pilates Barre Rico					21:00～22:00 Back&Arm J.	21:00～22:00 Hip&Leg Saya	21:00～22:00 Jump to Burn Saya

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

- ・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 K 銀座店 Lesson Schedule

2022/9/16～2022/9/30

	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
10:30	10:00～11:00 Jump to Burn Saya	10:00～11:00 Pilates Cardio J.	10:00～11:00 Basic Saki	close	10:00～11:00 Waist Riri	10:00～11:00 Pilates Cardio J.	10:00～11:00 Basic Saki	10:00～11:00 Hip&Leg Saya
12:00	11:30～12:30 Basic Saki	11:30～12:30 Body Balance Riri	11:30～12:30 Pilates Workout (members only) Rico		11:30～12:30 Hip&Leg J.	11:30～12:30 Jumping Core Work (members only) Rico	11:30～12:30 Advance (members only) Rico	11:30～12:30 Body Balance Riri
13:30	13:00～14:00 Hip&Leg Saya	13:00～14:00 Jump to Burn Saya	13:00～14:00 Body Balance Riri		13:00～14:00 Basic Riri	13:00～14:00 Stretch&Conditioning Saki	13:00～14:00 Pilates Barre Saki	13:00～14:00 Release&Strength Saya
15:00		14:30～15:30 Basic Riri	14:30～15:30 Pilates Barre Rico		14:30～15:30 Jump to Burn J.		14:30～15:30 Pilates Cardio Rico	14:30～15:30 Basic Saki
		16:00～17:00 Release&Strength Saya	16:00～17:00 Basic Saki				16:00～17:00 Jump to Burn Saya	
17:00		17:30～18:30 Back&Spine J.	17:30～18:30 Hip&Leg Rico		18:00～19:00 Jumping Core Work (members only) Rico		17:30～18:30 Basic Riri	
18:00	18:00～19:00 Basic Saki	19:00～20:00 Hip&Leg Saya	19:00～20:00 Waist Riri		19:30～20:30 Back&Arm J.	18:00～19:00 Pilates Barre Saki	18:00～19:00 Basic Saki	19:00～20:00 Pilates Barre Saki
19:30	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) J.				21:00～22:00 Shape up Waist (members only) Rico	19:30～20:30 Hip&Leg Saya	19:30～20:30 Jump to Burn Saya	
21:00					21:00～22:00 Basic Riri	21:00～22:00 Release&Strength Saya		

	9月24日(土)	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
10:30	10:00～11:00 Body Balance Riri	10:00～11:00 Hip&Leg Saya	close	10:00～11:00 Jump to Burn Saya	10:00～11:00 Stretch&Conditioning Saki	10:00～11:00 Body Balance Riri	10:00～11:00 Pilates Workout (members only) Rico
12:00	11:30～12:30 Jump to Burn J.	11:30～12:30 Basic Saki		11:30～12:30 Basic Saki	11:30～12:30 Back&Arm J.	11:30～12:30 Hip&Leg J.	11:30～12:30 Shape up Waist (members only) Saya
13:30	13:00～14:00 Waist Riri	13:00～14:00 Release&Strength J.		13:00～14:00 Hip&Leg Saya	13:00～14:00 Basic Saki	13:00～14:00 Back&Spine J.	13:00～14:00 Release&Strength Rico
15:00	14:30～15:30 Stretch&Conditioning Saki	14:30～15:30 Pilates Barre Saki		14:30～15:30 Advance (members only) J.	14:30～15:30 Jump to Burn J.	14:30～15:30 Basic Riri	14:30～15:30 Hip&Leg Saya
	16:00～17:00 Balance challenge WS (members only) J.・Riri	16:00～17:00 Jump to Burn J.					
17:00	17:30～18:30 Pilates Barre Saki	17:30～18:30 Shape up Waist (members only) Saya					
18:00	19:00～20:00 Pilates Cardio J.	19:00～20:00 Back&Spine J.		18:00～19:00 Pilates Cardio J.	18:00～19:00 Advance (members only) Rico	18:00～19:00 Jump to Burn J.	18:00～19:00 Basic Riri
19:30				19:30～20:30 Body Balance Riri	19:30～20:30 Basic Riri	19:30～20:30 Shape up Waist (members only) Saya	19:30～20:30 Pilates Barre Saki
21:00				21:00～22:00 Basic Riri	21:00～22:00 Pilates Cardio Rico	21:00～22:00 Hip&Leg Saya	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）