



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/11/05

2022/11/1~2022/11/15

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

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

- ・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

2022/11/16～2022/11/30

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

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

**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）