



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/12/20

2022/12/1~2022/12/15

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

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

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

2022/12/16～2022/12/31

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

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

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）