

## 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	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
	Basic	Hip&Leg	Shape up Waist	Hip&Leg		Pilates Workout	Back&Arm	Pilates Barre
	Saki	yumeno	(members only)	yumeno		(members only)	Sazuki	Saki
11:30	11:30~12:30	11:30~12:30	Saya	11:30~12:30		J.	11:30~12:30	11:30~12:30
	Back&Arm	Basic	11:30~12:30	Jumping Core Work		11:30~12:30	Pilates Barre	Waist spXmas
	Sazuki	Saki	Hip&Leg	(members only)		Basic	Saki	yumeno
13:00	13:00~14:00	13:00~14:00	yumeno	J.		Sazuki	13:00~14:00	13:00~14:00
	Pilates Barre	Hip&Leg	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00	Basic	Stretch&Conditioning
	Saki	yumeno	Release&Strength	Basic		Back & Spine	Sazuki	Saki
14:30	14:30~15:30	14:30~15:30	Rico	Saki		J.		14:30~15:30
	Basic	Stretch&Conditioning	14:30~15:30	14:30~15:30		14:30~15:30		Hip&Leg
	Sazuki	Saki	Waist spXmas	Hip&Leg		Pilates Barre		yumeno
16:00			Saya	yumeno		Saki		
			16:00~17:00	16:00~17:00	close			
			Basic	Back & Spine				
17:00			Saki	J.				
			17:30-18:30	17:30-18:30				
	18:00~19:00	18:00~19:00	Jump to Burn	Back&Arm		18:00~19:00		18:00~19:00
18:00	Waist spXmas	Basic	Saya	Sazuki		Shape up Waist	18:00~19:00	Body Balance
	Saya	Sazuki	19:00~20:00	19:00~20:00		(members only)	Hip&Leg	Rico
	19:30~20:30	19:30~20:30	Pilates Barre	Basic		Rico	yumeno	19:30~20:30
19:30	Hip&Leg	Jumping Core Work	Saki	Saki		19:30~20:30	19:30~20:30	Basic
	yumeno	(members only)				Hip&Leg	Jump to Burn	Sazuki
	21:00~22:00	J.				yumeno	Rico	21:00~22:00
21:00	Shape up Waist	21:00~22:00				21:00~22:00	21:00~22:00	Pilates Workout
	(members only)	Back&Arm				Body Balance	Waist spXmas	(members only)
	Saya	Sazuki				Rico	J.	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	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Pilates Barre		Waist spXmas	Basic	Jump to Burn
	Saki	yumeno	Saki		Saya	Sazuki	Saya
11:30	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30
	Hip&Leg	Pilates Workout	Basic		Body Balance	Pilates Cardio	Basic
	yumeno	(members only)	Sazuki		Rico	J.	Sazuki
13:00	13:00~14:00	Rico	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
	Pilates Cardio	13:00~14:00	Shape up Waist		Jump to Burn	Body Balance	Back&Arm
	Rico	Basic	(members only)		Saya	Rico	Saya
14:30	14:30~15:30	Sazuki	Saya			14:30~15:30	14:30~15:30
	Pilates Barre	14:30~15:30	14:30~15:30			Basic	Body Balance
	Saki	Pilates Cardio	Back & Spine			Saki	Sazuki
16:00		J.	Rico				
		16:00~17:00	16:00~17:00	close			
		Release&Strength	Basic				
17:00		Rico	Sazuki				
		17:30-18:30	17:30-18:30				
	18:00~19:00	Back&Arm	Waist spXmas		18:00~19:00	18:00~19:00	
18:00	Waist spXmas	Sazuki	Saya		Hip&Leg	Shape up Waist	18:00~19:00
	Saya	19:00~20:00	19:00~20:00		yumeno	(members only)	Basic
	19:30~20:30	Back & Spine	Jumping Core Work		19:30~20:30	Saya	Rico
19:30	Advance	J.	(members only)		Pilates Workout	19:30~20:30	19:30~20:30
	(members only)		Rico		(members only)	Hip&Leg	Waist spXmas
	J.				Rico	yumeno	yumeno
21:00	21:00~22:00				21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00
	Basic				Waist spXmas	Release&Strength	Pilates Barre
	Saya				yumeno	Saya	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時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。



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

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)**