



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/12/15

## 2023/1/1~2023/1/15

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

|       | 1月9日(月) | 1月10日(火)  | 1月11日(水)   | 1月12日(木)   | 1月13日(金)  | 1月14日(土)  | 1月15日(日)   |
|-------|---------|---|--|--|---|---|--|
| 10:00 | close   | 10:00~11:00<br>Jump to Burn<br>Saya                     | 10:00~11:00<br>Waist<br>yumeno                           | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Saki                           | 10:00~11:00<br>Basic<br>Sazuki                          | 10:00~11:00<br>Pilates Cardio<br>J.                     | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Sazuki                      |
| 11:30 |         | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>yumeno                        | 11:30~12:30<br>Basic<br>Sazuki                           | 11:30~12:30<br>Waist<br>yumeno                           | 11:30~12:30<br>Release&Strength<br>Saya                 | 11:30~12:30<br>Body Balance<br>Sazuki                   | 11:30~12:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>J. |
| 13:00 |         | 13:00~14:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Saya | 13:00~14:00<br>Stretch&Conditioning<br>Saki              | 13:00~14:00<br>Basic<br>Sazuki                           | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>Sazuki                       | 13:00~14:00<br>Basic<br>yumeno                          | 13:00~14:00<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Saki     |
| 14:30 |         | 14:30~15:30<br>Basic<br>yumeno                          |  | 14:30~15:30<br>Pilates Barre<br>Saki                     | 14:30~15:30<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Saya | 14:30~15:30<br>Advance<br>(members only)<br>J.          | 14:30~15:30<br>Basic<br>Sazuki                         |
| 16:00 |         |   |  |  |   | 16:00~17:00<br>Jump to Burn<br>Saya                     | 16:00~17:00<br>Basic<br>Sazuki                         |
| 17:00 |         |   |  |  |   | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>Saki                          | 16:00~17:00<br>Back & Spine<br>J.                      |
| 18:00 |         | 18:00~19:00<br>Advance<br>(members only)<br>Rico        | 18:00~19:00<br>Back & Spine<br>J.                        | 18:00~19:00<br>Body Balance<br>J.                        | 18:00~19:00<br>Basic<br>yumeno                          | 19:00~20:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Saya | 17:30~18:30<br>Jump to Burn<br>Saya                    |
| 19:30 |         | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>Sazuki                       | 19:30~20:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Rico | 19:30~20:30<br>Release&Strength<br>Saya                  | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>Saki                          |   | 19:00~20:00<br>Pilates Barre<br>Saki                   |
| 21:00 |         | 21:00~22:00<br>Pilates Cardio<br>Rico                   | 21:00~22:00<br>Basic<br>Saya                             | 21:00~22:00<br>Jumping Core Work<br>(members only)<br>J. | 21:00~22:00<br>Waist<br>yumeno                          |   |  |

- ・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時間前を切ったの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

2023/1/16~2023/1/31

|       | 1月16日(月)   | 1月17日(火)   | 1月18日(水)   | 1月19日(木)                              | 1月20日(金)   | 1月21日(土)                              | 1月22日(日)   | 1月23日(月)   |
|-------|--|--|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|--|
| 10:00 | 10:00~11:00<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Saki         | 10:00~11:00<br>Basic<br>Sazuki                         | 10:00~11:00<br>Pilates Barre<br>Saki             | 10:00~11:00<br>Body Balance<br>Sazuki | 10:00~11:00<br>Stretch&Conditioning<br>Saki                | 10:00~11:00<br>Back&Spine<br>J.       | 10:00~11:00<br>Advance<br>(members only)<br>J.           | 10:00~11:00<br>Basic<br>yumeno                           |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Pilates Cardio<br>J.                        | 11:30~12:30<br>Back&Spine<br>J.                        | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>yumeno                 | 11:30~12:30<br>Basic<br>yumeno        | 11:30~12:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Saya   | 11:30~12:30<br>Basic<br>Sazuki        | 11:30~12:30<br>Pilates Barre<br>Rico                     | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Sazuki                        |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>Basic<br>Sazuki                             | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>Sazuki                      | 13:00~14:00<br>Basic<br>Sazuki                   | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>Rico       | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>Saki                             | 13:00~14:00<br>Waist<br>yumeno        | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>Sazuki                        | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>Rico                           |
| 14:30 | 14:30~15:30<br>Jump to Burn<br>J.                          | 14:30~15:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>J. |  | 14:30~15:30<br>Waist<br>yumeno        | 14:30~15:30<br>Jumping Core Work<br>(members only)<br>Rico | 14:30~15:30<br>Pilates Cardio<br>J.   | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>Rico                           | 14:30~15:30<br>Body Balance<br>Sazuki                    |
| 16:00 |  |  |  |                                       |  | 16:00~17:00<br>Body Balance<br>Sazuki | 16:00~17:00<br>Jumping Core Work<br>(members only)<br>J. |  |
| 17:00 | 18:00~19:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Saya    |  | 18:00~19:00<br>Release&Strength<br>Saya          | 18:00~19:00<br>Pilates Barre<br>Rico  | 18:00~19:00<br>Pilates Cardio<br>J.                        | 17:30~18:30<br>Pilates Barre<br>Saki  | 17:30~18:30<br>Basic<br>Sazuki                           | 18:00~19:00<br>Jump to Burn<br>Rico                      |
| 18:00 | 19:30~20:30<br>Jumping Core Work<br>(members only)<br>Rico | 19:30~20:30<br>Body Balance<br>Rico                    | 19:30~20:30<br>Hip Punch<br>(members only)<br>J. | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>Saya       | 19:30~20:30<br>Basic<br>yumeno                             | 19:00~20:00<br>Hip&Leg<br>yumeno      | 19:00~20:00<br>Stretch&Conditioning<br>Saki              | 19:30~20:30<br>Basic<br>J.                               |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Release&Strength<br>Saya                    | 21:00~22:00<br>Waist<br>yumeno                         | 21:00~22:00<br>Jump to Burn<br>Rico              | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>Saki        | 21:00~22:00<br>Advance<br>(members only)<br>J.             |                                       |  | 21:00~22:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Saya |

|       | 1月24日(火)  | 1月25日(水)                                       | 1月26日(木)  | 1月27日(金)   | 1月28日(土)   | 1月29日(日)   | 1月30日(月) | 1月31日(火)   |
|-------|---|--|---|--|--|--|----------|--|
| 10:00 | 10:00~11:00<br>Stretch&Conditioning<br>Saya             | 10:00~11:00<br>Basic<br>yumeno                 | 10:00~11:00<br>Release&Strength<br>J.                   | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Sazuki                        | 10:00~11:00<br>Body Balance<br>Sazuki                    | 10:00~11:00<br>Pilates Barre<br>Saki                     | close    | 10:00~11:00<br>Waist<br>yumeno                           |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Basic<br>yumeno                          | 11:30~12:30<br>Body Balance<br>Sazuki          | 11:30~12:30<br>Jump to Burn<br>Saya                     | 11:30~12:30<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Saki  | 11:30~12:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Saya | 11:30~12:30<br>Jumping Core Work<br>(members only)<br>J. |          | 11:30~12:30<br>Pilates Barre<br>Saki                     |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Saya | 13:00~14:00<br>Waist<br>yumeno                 | 13:00~14:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>J.  | 13:00~14:00<br>Basic<br>Sazuki                           | 13:00~14:00<br>Back&Spine<br>J.                          | 13:00~14:00<br>Waist<br>Rico                             |          | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>yumeno                         |
| 14:30 | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>yumeno                        | 14:30~15:30<br>Basic<br>Sazuki                 | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>Saya                          | 14:30~15:30<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Saki       | 14:30~15:30<br>Release&Strength<br>Saya                  | 14:30~15:30<br>Basic<br>Sazuki                           |          | 14:30~15:30<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Saki  |
| 16:00 |   |  |   |  | 16:00~17:00<br>Basic<br>Sazuki                           | 16:00~17:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Saki  |          |  |
| 17:30 |   |  |   |  | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>Saki                           | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>yumeno                         |          |  |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Sazuki                       | 18:00~19:00<br>Back&Spine<br>J.                | 18:00~19:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Saki | 18:00~19:00<br>Basic<br>yumeno                           | 19:00~20:00<br>Pilates Cardio<br>J.                      | 19:00~20:00<br>Body Balance<br>Sazuki                    |          | 18:00~19:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Saya |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Saki      | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>Saya                 | 19:30~20:30<br>Basic<br>yumeno                          | 19:30~20:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Saya |  |  |          | 19:30~20:30<br>Back&Spine<br>J.                          |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Basic<br>Sazuki                          | 21:00~22:00<br>Advance<br>(members only)<br>J. | 21:00~22:00<br>Pilates Barre<br>Saki                    | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>yumeno                         |  |  |          | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>Saya                          |

## 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）