



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2022/12/29

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

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

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