



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2023/1/27

2023/2/1~2023/2/15

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

	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
10:00	10:00~11:00 Release&Strength J.	10:00~11:00 Basic yumeno	10:00~11:00 Release&Strength Saya	10:00~11:00 Jump to Burn Rico	close	10:00~11:00 Waist yumeno	10:00~11:00 Hip&Leg Saki
11:30	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Saki	11:30~12:30 Jump to Burn Rico	11:30~12:30 Back&Arm Sazuki	11:30~12:30 Hip Punch (members only) J.		11:30~12:30 Pilates Barre Saki	11:30~12:30 Basic Sazuki
13:00	13:00~14:00 Body Balance Sazuki	13:00~14:00 Hip&Leg yumeno	13:00~14:00 Pilates Cardio Rico	13:00~14:00 Basic yumeno		13:00~14:00 Basic yumeno	13:00~14:00 Jump to Burn Saya
14:30	14:30~15:30 Back&Arm J.	14:30~15:30 Advance (members only) Rico	14:30~15:30 Hip&Leg Saya	14:30~15:30 Pilates Barre Saki		14:30~15:30 Hip Punch (members only) Saki	14:30~15:30 Basic Sazuki
17:00			16:00~17:00 Basic Sazuki	16:00~17:00 Advance (members only) J.			
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Saya	18:00~19:00 Basic Sazuki	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) J.	17:30~18:30 Hip&Leg yumeno		18:00~19:00 Release&Strength Saya	18:00~19:00 Jumping Core Work (members only) Rico
19:30	19:30~20:30 Basic Sazuki	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Saya	19:00~20:00 Body Balance Rico	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Saki		19:30~20:30 Back&Arm Sazuki	19:30~20:30 Body Balance J.
21:00	21:00~22:00 Back & Spine Rico	21:00~22:00 Back&Arm Sazuki				21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Saya	21:00~22:00 Hip&Leg Rico

- ・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

2023/2/16~2023/2/28

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	
10:00	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Saki	10:00~11:00 Body Balance Sazuki	10:00~11:00 Back & Spine Rico	10:00~11:00 Back&Arm Sazuki	close	10:00~11:00 Hip&Leg yumeno	10:00~11:00 Body Balance Sazuki	10:00~11:00 Basic Sazuki	
11:30	11:30~12:30 Back&Spine Rico	11:30~12:30 Back&Arm J.	11:30~12:30 Jumping Core Work (members only) J.	11:30~12:30 Basic yumeno		11:30~12:30 Basic Saki	11:30~12:30 Waist yumeno	11:30~12:30 Waist yumeno	11:30~12:30 Hip&Leg J.
13:00	13:00~14:00 Basic Saki	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) J.	13:00~14:00 Basic Sazuki	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Rico		13:00~14:00 Waist yumeno	13:00~14:00 Basic Sazuki	13:00~14:00 Basic Sazuki	13:00~14:00 Body Balance Sazuki
14:30	14:30~15:30 Jump to Burn Rico	14:30~15:30 Basic Sazuki	14:30~15:30 Pilates Cardio Rico	14:30~15:30 Hip&Leg Saya		14:30~15:30 Pilates Barre Saki	14:30~15:30 Pilates Barre Saki		14:30~15:30 Release&Strength J.
			16:00~17:00 Waist Saya	16:00~17:00 Basic Saki					16:00~17:00 Pilates Barre Saki
17:00			17:30~18:30 Basic Sazuki	17:30~18:30 Waist Saya			18:00~19:00 Shape up Waist (members only) J.	18:00~19:00 Pilates Barre Saki	17:30~18:30 Jump to Burn J.
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg yumeno	18:00~19:00 Back & Spine Rico	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Saya	19:00~20:00 Hip&Leg Rico			19:30~20:30 Pilates Workout (members only) J.	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) J.	19:00~20:00 Basic Saki
19:30	19:30~20:30 Advance (members only) J.	19:30~20:30 Hip&Leg yumeno					21:00~22:00 Stretch&Conditioning Saki		
21:00	21:00~22:00 Waist yumeno	21:00~22:00 Pilates Cardio Rico					21:00~22:00 Jumping Core Work (members only) J.	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Saki	

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)
10:00	10:00~11:00 Back & Spine J.	10:00~11:00 Hip&Leg yumeno	10:00~11:00 Basic Sazuki	close	10:00~11:00 Pilates Barre Saki
11:30	11:30~12:30 Waist yumeno	11:30~12:30 Basic Sazuki	11:30~12:30 Hip&Leg Saki		11:30~12:30 Hip&Leg J.
13:00	13:00~14:00 Jumping Core Work (members only) J.	13:00~14:00 Waist yumeno	13:00~14:00 Back & Spine J.		13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Saki
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg yumeno	14:30~15:30 Back&Arm Sazuki	14:30~15:30 Basic Sazuki		14:30~15:30 Stretch&Conditioning Saki
		16:00~17:00 Hip Punch (members only) Saki	16:00~17:00 Body Balance J.		
17:00		17:30~18:30 Basic Sazuki	17:30~18:30 Pilates Barre Saki		
18:00	18:00~19:00 Basic Sazuki	19:00~20:00 Pilates Barre Saki	19:00~20:00 Pilates Cardio J.		18:00~19:00 Hip&Leg yumeno
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg yumeno				19:30~20:30 Jumping Core Work (members only) J.
21:00	21:00~22:00 Body Balance Sazuki				21:00~22:00 Waist yumeno

## 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）