



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2023/2/15

2023/3/1~2023/3/15

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

	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)
10:00	10:00~11:00 Advance (members only) J.	10:00~11:00 Release&Strength J.	10:00~11:00 Waist yumeno	10:00~11:00 Pilates Cardio Saya	close	10:00~11:00 Hip Punch (members only) J.	10:00~11:00 Waist yumeno
11:30	11:30~12:30 Pilates Barre Saki	11:30~12:30 Hip&Leg yumeno	11:30~12:30 Back & Spine J.	11:30~12:30 Advance (members only) J.		11:30~12:30 Body Balance Sazuki	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) J.
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg Saki	13:00~14:00 Basic yumeno	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Saki	13:00~14:00 Hip&Leg Saya		13:00~14:00 Advance (members only) J.	13:00~14:00 Basic yumeno
14:30	14:30~15:30 Back & Spine J.	14:30~15:30 Pilates Cardio J.	14:30~15:30 Release&Strength J.	14:30~15:30 Back&Arm Sazuki		14:30~15:30 Basic Sazuki	14:30~15:30 Back & Spine J.
17:00			16:00~17:00 Basic yumeno	16:00~17:00 Jump to Burn Saya			
18:00	18:00~19:00 Basic Sazuki	18:00~19:00 Body Balance Sazuki	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) J.	17:30~18:30 Hip Punch (members only) J.		18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Saya	18:00~19:00 Basic Sazuki
19:30	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Saki	19:30~20:30 Waist yumeno	19:00~20:00 Pilates Barre Saki	19:00~20:00 Body Balance Sazuki		19:30~20:30 Basic Sazuki	19:30~20:30 Jump to Burn J.
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Sazuki	21:00~22:00 Basic Sazuki				21:00~22:00 Hip&Leg Saya	21:00~22:00 Body Balance Sazuki

- ・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

2023/3/16~2023/3/31

	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)
10:00	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) J.	10:00~11:00 Back&Arm Sazuki	10:00~11:00 Hip&Leg yumeno	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Saya	close	10:00~11:00 Pilates Barre Saki	10:00~11:00 Basic yumeno	10:00~11:00 Pilates Cardio Sana
11:30	11:30~12:30 Basic Sazuki	11:30~12:30 Jump to Burn Saya	11:30~12:30 Body Balance Sazuki	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Saki		11:30~12:30 Basic yumeno	11:30~12:30 Body Balance Sazuki	11:30~12:30 Release&Strength J.
13:00	13:00~14:00 Back & Spine J.	13:00~14:00 Hip&Leg Saya	13:00~14:00 Basic yumeno	13:00~14:00 Jump to Burn Saya		13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Saki	13:00~14:00 Waist yumeno	13:00~14:00 Basic Sana
14:30	14:30~15:30 Body Balance Sazuki	14:30~15:30 Basic Sazuki	14:30~15:30 Pilates Barre Saki	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Saki		14:30~15:30 Release&Strength Sazuki		14:30~15:30 Hip Punch (members only) 未定
17:00			16:00~17:00 Waist yumeno	16:00~17:00 Basic Sazuki		16:00~17:00 Back & Spine Saki		
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Saya	18:00~19:00 Basic yumeno	17:30~18:30 Body Balance Sazuki	17:30~18:30 Hip&Leg Saki		17:30~18:30 Waist yumeno	18:00~19:00 Back & Spine J.	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Saki
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Sazuki	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Saya	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Saki	19:00~20:00 Back&Arm Sazuki		19:00~20:00 Basic Sazuki	19:30~20:30 Basic Saki	19:30~20:30 Advance (members only) J.
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio Saya	21:00~22:00 Hip&Leg yumeno					21:00~22:00 Shape up Waist (members only) J.	21:00~22:00 Hip&Leg Saki

	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)
10:00	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Saki	10:00~11:00 Basic Sazuki	close	10:00~11:00 Hip&Leg yumeno	10:00~11:00 Advance (members only) J.	10:00~11:00 Back & Spine Saki	10:00~11:00 Pilates Barre Saki
11:30	11:30~12:30 Back & Spine Saki	11:30~12:30 Back&Arm Saya	11:30~12:30 Pilates Cardio J.		11:30~12:30 Waist J.	11:30~12:30 Back&Arm Sazuki	11:30~12:30 Basic Saya	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Saki
13:00	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) J.	13:00~14:00 Release&Strength Sazuki	13:00~14:00 Waist yumeno		13:00~14:00 Pilates Workout (members only) yumeno	13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~14:00 Pilates Barre Saki	13:00~14:00 Body Balance Sazuki
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg Saki	14:30~15:30 Pilates Cardio Saya	14:30~15:30 Body Balance Sazuki		14:30~15:30 Basic J.	14:30~15:30 Body Balance Sazuki	14:30~15:30 Waist Saya	14:30~15:30 Release&Strength Sazuki
17:00		16:00~17:00 Hip&Leg Saki	16:00~17:00 Back & Spine J.					
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Saki	17:30~18:30 Jump to Burn Saya	17:30~18:30 Basic yumeno		18:00~19:00 Advance (members only) J.	18:00~19:00 Release&Strength Sazuki	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) yumeno	18:00~19:00 Hip&Leg yumeno
19:30	19:30~20:30 Basic yumeno	19:00~20:00 Basic Sazuki	19:00~20:00 Hip&Leg yumeno		19:30~20:30 Back&Arm Sazuki	19:30~20:30 Back & Spine Saki	19:30~20:30 Basic Sazuki	19:30~20:30 Pilates Cardio J.
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) yumeno				21:00~22:00 Release&Strength Sazuki	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Saki	21:00~22:00 Hip&Leg yumeno	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）