



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2023/3/15

2023/4/1~2023/4/15

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

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)
10:00	10:00~11:00 Basic 未定	close	10:00~11:00 Advance (members only) J.	10:00~11:00 Back & Spine J.	10:00~11:00 Animal Energy (members only) Rico	10:00~11:00 Back&Arm Sazuki	10:00~11:00 Body Balance nami
11:30	11:30~12:30 Jump to Burn J.		11:30~12:30 Basic Sazuki	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Saki	11:30~12:30 Body Balance Sazuki	11:30~12:30 Hip&Leg yumeno	11:30~12:30 Basic 未定
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg Saki		13:00~14:00 Pilates Cardio J.	13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Release&Strength Sazuki	13:00~14:00 Back & Spine Saki
14:30	14:30~15:30 Back&Spine J.		14:30~15:30 Body Balance Sazuki		14:30~15:30 Back&Arm Sazuki	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) yumeno	14:30~15:30 Basic 未定
	16:00~17:00 Release&Strength Sazuki						16:00~17:00 Pilates Cardio nami
17:00	17:30~18:30 Hip Punch (members only) Saki		18:00~19:00 Pilates Barre Saki	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) yumeno	18:00~19:00 Waist yumeno	18:00~19:00 Basic 未定	17:30~18:30 Animal Stretch (members only) Sazuki
18:00	19:00~20:00 Back&Arm Sazuki		19:30~20:30 Back&Arm Sazuki	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Jump to Burn J.	19:30~20:30 Waist yumeno	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Saki
19:30			21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Saki	21:00~22:00 Waist yumeno	21:00~22:00 Hip&Leg yumeno	21:00~22:00 Basic 未定	
21:00							

- ・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

2023/4/16~2023/4/30

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)	
10:00	10:00~11:00 Pilates Barre Saki	close	10:00~11:00 Hip&Leg yumeno	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Saki	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Pilates Cardio J.	10:00~11:00 Waist yumeno	10:00~11:00 Advance (members only) Saki	
11:30	11:30~12:30 Back&Spine Naco		11:30~12:30 Pilates Barre Saki	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Animal Stretch (members only) Rico	11:30~12:30 Waist yumeno	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Saya	11:30~12:30 Animal Stretch (members only) Sazuki	
13:00	13:00~14:00 Release&Strength J.		13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Body Balance Sazuki	13:00~14:00 Back&Arm J.	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Saki	13:00~14:00 Hip&Leg yumeno	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Rico	
14:30	14:30~15:30 Advance (members only) Naco		14:30~15:30 Hip&Leg yumeno		14:30~15:30 Jump to Burn Rico	14:30~15:30 Release&Strength J.	14:30~15:30 Pilates Cardio Saya	14:30~15:30 Release&Strength Sazuki	
	16:00~17:00 Hip&Leg Saki			18:00~19:00 Jump to Burn Saya	18:00~19:00 Hip&Leg yumeno	18:00~19:00 Body Balance nami	18:00~19:00 Hip&Leg yumeno	16:00~17:00 Stretch&Conditioning Saki	16:00~17:00 Back&Spine J.
17:00	17:30~18:30 Basic 未定			19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Sazuki	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) J.	19:30~20:30 Waist yumeno	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Saki	17:30~18:30 Basic 未定	17:30~18:30 Hip&Leg Rico
18:00	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) J.			21:00~22:00 Stretch&Conditioning Saya	21:00~22:00 Basic yumeno	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) nami	21:00~22:00 Body Balance Sazuki	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Saki	19:00~20:00 Body Balance J.
19:30									
21:00									

	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)
10:00	close	10:00~11:00 Body Balance Sazuki	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Hip&Leg Rico	10:00~11:00 Waist yumeno	10:00~11:00 Hip Punch (members only) J.	10:00~11:00 Basic 未定
11:30		11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) J.	11:30~12:30 Release&Strength Sazuki	11:30~12:30 Advance (members only) Saki	11:30~12:30 Back&Arm Sazuki	11:30~12:30 Body Balance Sazuki
13:00		13:00~14:00 Back&Arm Sazuki	13:00~14:00 Basic Sazuki	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Rico	13:00~14:00 Hip&Leg yumeno	13:00~14:00 Pilates Cardio J.	13:00~14:00 Back&Spine Saki
14:30		14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Body Balance J.	14:30~15:30 Hip&Leg yumeno	14:30~15:30 Pilates Barre Saki	14:30~15:30 Animal Stretch (members only) Sazuki	14:30~15:30 Waist 未定
						16:00~17:00 Hip&Leg yumeno	16:00~17:00 Jump to Burn yumeno
17:00						17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Saki	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Saki
18:00		18:00~19:00 Waist yumeno	18:00~19:00 Back&Spine Saki	18:00~19:00 Pilates Cardio J.	18:00~19:00 Back&Arm Sazuki	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Naco	19:00~20:00 Hip&Leg yumeno
19:30		19:30~20:30 Hip Punch (members only) J.	19:30~20:30 Release&Strength Sazuki	19:30~20:30 Back&Spine Saki	19:30~20:30 Basic 未定		
21:00		21:00~22:00 Jump to Burn yumeno	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) nami	21:00~22:00 Basic J.	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) Sazuki		

**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）