



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2023/4/15

2023/5/1~2023/5/16

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

	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)	5月14日(日)	5月15日(月)
10:00	10:00~11:00 Animal Stretch (members only) Sazuki	10:00~11:00 Basic Sazuki	10:00~11:00 Hip&Leg yumeno	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Saki	10:00~11:00 Back&Spine Rico	10:00~11:00 Body Balance Riri	close
11:30	11:30~12:30 Basic Saki	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Saya	11:30~12:30 Release&Strength Sazuki	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) yumeno	11:30~12:30 Jump to Burn Naco	11:30~12:30 Waist J.	
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Sazuki	13:00~14:00 Body Balance Sazuki	13:00~14:00 Basic Sazuki	13:00~14:00 Back&Spine Saki	13:00~14:00 Hip&Leg Rico	13:00~14:00 Pilates Cardio Riri	
14:30	14:30~15:30 Hip Punch (members only) Saki	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Saya	14:30~15:30 Waist yumeno	14:30~15:30 Hip&Leg yumeno	14:30~15:30 Basic Saki	14:30~15:30 Back&Spine J.	
17:00	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Rico	16:00~17:00 Back&Arm Sazuki	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) yumeno	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Rico	16:00~17:00 Back&Arm Sazuki	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) yumeno	
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg yumeno	18:00~19:00 Back&Spine J.	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Saki	18:00~19:00 Body Balance Sazuki	17:30~18:30 Body Balance Naco	19:00~20:00 Release&Strength Sazuki	
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Saki	19:30~20:30 Pilates Cardio Sazuki	19:30~20:30 Back&Arm Sazuki	19:30~20:30 Basic yumeno	19:00~20:00 Hip&Leg Saki		
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) yumeno	21:00~22:00 Release&Strength J.	21:00~22:00 Advance (members only) Saki	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) 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

2023/5/16~2023/5/31

	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)
10:00	10:00~11:00 Jump to Burn J.	10:00~11:00 Hip&Leg yumeno	10:00~11:00 Waist yumeno	10:00~11:00 Advance (members only) J.	10:00~11:00 Hip&Leg yumeno	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Naco	close	10:00~11:00 Basic 未定
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Riri	11:30~12:30 Basic yumeno	11:30~12:30 Hip Punch (members only) J.	11:30~12:30 Hip&Leg Riri	11:30~12:30 Body Balance J.	11:30~12:30 Basic 未定		11:30~12:30 Body Balance Sazuki
13:00	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) J.	13:00~14:00 Jump to Burn J.	13:00~14:00 Hip&Leg yumeno	13:00~14:00 Back&Arm J.	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Back&Spine Naco		13:00~14:00 Jump to Burn J.
14:30	14:30~15:30 Back&Spine Riri		14:30~15:30 Body Balance J.	14:30~15:30 Pilates Cardio Riri	14:30~15:30 Jump to Burn yumeno	14:30~15:30 Back&Arm Sazuki		14:30~15:30 Release&Strength Sazuki
17:00					16:00~17:00 Waist J.	16:00~17:00 Pilates Barre Naco		
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) yumeno	18:00~19:00 Release&Strength Sazuki	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Sazuki	18:00~19:00 Basic 未定	17:30~18:30 Hip Punch (members only) Saki	17:30~18:30 Basic 未定		18:00~19:00 Basic 未定
19:30	19:30~20:30 Waist Riri	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) J.	19:30~20:30 Pilates Cardio J.	19:30~20:30 Back&Arm Sazuki	19:00~20:00 Pilates Barre Saki	19:00~20:00 Animal Stretch (members only) Sazuki		19:30~20:30 Hip&Leg yumeno
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg yumeno	21:00~22:00 Back&Arm Sazuki	21:00~22:00 Basic Sazuki	21:00~22:00 Body Balance Sazuki				21:00~22:00 Pilates Workout (members only) yumeno

	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)
10:00	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) yumeno	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Body Balance Sazuki	10:00~11:00 Hip Punch (members only) J.	10:00~11:00 Basic 未定	close	10:00~11:00 Animal Stretch (members only) J.	10:00~11:00 Back&Arm Sazuki
11:30	11:30~12:30 Back&Arm J.	11:30~12:30 Pilates Barre Saki	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Release&Strength Sazuki	11:30~12:30 Jump to Burn yumeno		11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Saki
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg yumeno	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Animal Stretch (members only) Sazuki	13:00~14:00 Hip&Leg Saki	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Saki		13:00~14:00 Pilates Cardio J.	13:00~14:00 Body Balance Sazuki
14:30		14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Saki	14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Pilates Cardio J.	14:30~15:30 Basic 未定		14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Pilates Barre Saki
17:00				16:00~17:00 Body Balance Sazuki	16:00~17:00 Waist yumeno			
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Saki	18:00~19:00 Back&Spine J.	18:00~19:00 Advance (members only) J.	18:00~19:00 Basic 未定	17:30~18:30 Hip Punch (members only) Saki		18:00~19:00 Waist yumeno	18:00~19:00 Hip&Leg yumeno
19:30	19:30~20:30 Body Balance Sazuki	19:30~20:30 Release&Strength Sazuki	19:30~20:30 Basic 未定	19:00~20:00 Advance (members only) Saki	19:00~20:00 Basic 未定		19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) J.
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Saki	21:00~22:00 Hip Punch (members only) J.	21:00~22:00 Jump to Burn J.				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）