



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2023/5/15

2023/6/1~2023/6/15

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

	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)
10:00	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) J.	10:00~11:00 Body Balance Sazuki	10:00~11:00 Hip&Leg yumeno	close	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Saki	10:00~11:00 Pilates Barre Saki	10:00~11:00 Body Balance Sazuki
11:30	11:30~12:30 Body Balance Sazuki	11:30~12:30 Jump to Burn yumeno	11:30~12:30 Advance (members only) Saki		11:30~12:30 Basic Kanna	11:30~12:30 Waist Kanna	11:30~12:30 Back&Arm yumeno
13:00	13:00~14:00 Back&Spine J.	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Saki	13:00~14:00 Back&Arm yumeno		13:00~14:00 Hip Punch (members only) Saki	13:00~14:00 Back&Spine J.	13:00~14:00 Release&Strength Sazuki
14:30	14:30~15:30 Release&Strength Sazuki	14:30~15:30 Animal Stretch (members only) Sazuki	14:30~15:30 Release&Strength J.		14:30~15:30 Waist Kanna	14:30~15:30 Pilates Barre Saki	14:30~15:30 Jump to Burn yumeno
17:00	16:00~17:00 Back&Arm yumeno	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Saki	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Saki		16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Saki	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Saki	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Saki
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Saki	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Saki	17:30~18:30 Basic Kanna		18:00~19:00 Jump to Burn J.	18:00~19:00 Jump to Burn J.	18:00~19:00 Basic Kanna
19:30	19:30~20:30 Basic yumeno	19:00~20:00 Basic Azu	19:00~20:00 Pilates Cardio J.		19:30~20:30 Release&Strength Sazuki	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) yumeno	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) yumeno
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Saki	21:00~22:00 Pilates Barre Saki	21:00~22:00 Pilates Barre Saki		21:00~22:00 Back&Spine J.	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) Sazuki	21:00~22:00 Hip&Leg Azu

- ・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

2023/6/16~2023/6/30

	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	
10:00	10:00~11:00 Pilates Barre Saki	10:00~11:00 Back&Arm yumeno	10:00~11:00 Basic Azu	close	10:00~11:00 Back&Arm yumeno	10:00~11:00 Back&Spine Saki	10:00~11:00 Hip&Leg yumeno	10:00~11:00 Shape up Waist (members only)	
11:30	11:30~12:30 Release&Strength Sazuki	11:30~12:30 Basic Kanna	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) yumeno		11:30~12:30 Body Balance Sazuki	11:30~12:30 Advance (members only) J.	11:30~12:30 Waist Kanna	11:30~12:30 Saki	11:30~12:30 Basic Azu
13:00	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) J.	13:00~14:00 Pilates Cardio J.	13:00~14:00 Hip&Leg Azu		13:00~14:00 Basic yumeno	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Saki	13:00~14:00 Back&Arm yumeno	13:00~14:00 Pilates Barre Saki	13:00~14:00 Pilates Barre Saki
14:30	14:30~15:30 Back&Spine Saki	14:30~15:30 Hip&Leg Azu	14:30~15:30 Animal Stretch (members only) Sazuki		14:30~15:30 Pilates Cardio Sazuki	18:00~19:00 Basic Kanna	18:00~19:00 Jump to Burn yumeno	18:00~19:00 Hip&Leg Azu	18:00~19:00 Back & Spine J.
17:00	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) J.	17:30~18:30 Hip Punch (members only) Saki	17:30~18:30 Waist Kanna		19:30~20:30 Hip Punch (members only) J.	19:30~20:30 Basic Kanna	19:30~20:30 Basic Sazuki	19:30~20:30 Pilates Cardio Sazuki	19:30~20:30 Body Balance Sazuki
18:00	19:30~20:30 Back&Arm yumeno	19:00~20:00 Hip&Leg Azu	19:00~20:00 Basic Kanna		21:00~22:00 Waist Kanna	21:00~22:00 Body Balance Sazuki	21:00~22:00 Release&Strength Sazuki	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) J.	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) J.

	6月24日(土)	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
10:00	10:00~11:00 Animal Stretch (members only) Sazuki	10:00~11:00 Waist Kanna	close	10:00~11:00 Body Balance Sazuki	10:00~11:00 Basic Azu	10:00~11:00 Advance (members only) Saki	10:00~11:00 Hip&Leg Azu	
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Azu	11:30~12:30 Body Balance Sazuki		11:30~12:30 Waist Kanna	11:30~12:30 Back&Spine J.	11:30~12:30 Release&Strength J.	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Saki	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Saki
13:00	13:00~14:00 Back & Spine J.	13:00~14:00 Basic Kanna		13:00~14:00 Release&Strength Sazuki	13:00~14:00 Hip&Leg Azu	13:00~14:00 Waist Kanna	13:00~14:00 Basic Kanna	13:00~14:00 Basic Kanna
14:30	14:30~15:30 Basic Azu	14:30~15:30 Pilates Barre Saki		14:30~15:30 Basic Kanna	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) J.	14:30~15:30 Animal Stretch (members only) J.	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Saki	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Saki
17:00	16:00~17:00 Waist Kanna	16:00~17:00 Pilates Cardio Sazuki		17:30~18:30 Hip&Leg Azu	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Saki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Saki	18:00~19:00 Jump to Burn yumeno	18:00~19:00 Back&Arm yumeno
18:00	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) J.	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Saki		19:30~20:30 Basic Azu	19:30~20:30 Basic Kanna	19:30~20:30 Waist Kanna	19:30~20:30 Body Balance Sazuki	19:30~20:30 Pilates Cardio Sazuki
19:30	19:00~20:00 Basic Kanna			21:00~22:00 Hip Punch (members only) Saki	21:00~22:00 Advance (members only) Saki	21:00~22:00 Back&Arm yumeno	21:00~22:00 Hip&Leg yumeno	21:00~22:00 Hip&Leg 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）