



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

- ・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<br>Pilates Barre<br>Saki                   | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>yumeno                  | 10:00~11:00<br>Basic<br>Azu                                | close    | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>yumeno                | 10:00~11:00<br>Back&Spine<br>Saki              | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>yumeno          | 10:00~11:00<br>Shape up Waist<br>(members only)        |                                                        |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Release&Strength<br>Sazuki              | 11:30~12:30<br>Basic<br>Kanna                      | 11:30~12:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>yumeno |          | 11:30~12:30<br>Body Balance<br>Sazuki            | 11:30~12:30<br>Advance<br>(members only)<br>J. | 11:30~12:30<br>Waist<br>Kanna             | 11:30~12:30<br>Saki                                    | 11:30~12:30<br>Basic<br>Azu                            |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>J.  | 13:00~14:00<br>Pilates Cardio<br>J.                | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>Azu                              |          | 13:00~14:00<br>Basic<br>yumeno                   | 13:00~14:00<br>Stretch&Conditioning<br>Saki    | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>yumeno         | 13:00~14:00<br>Pilates Barre<br>Saki                   | 13:00~14:00<br>Pilates Barre<br>Saki                   |
| 14:30 | 14:30~15:30<br>Back&Spine<br>Saki                      | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>Azu                      | 14:30~15:30<br>Animal Stretch<br>(members only)<br>Sazuki  |          | 14:30~15:30<br>Pilates Cardio<br>Sazuki          |                                                | 14:30~15:30<br>Basic<br>Kanna             | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>Azu                          | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>Azu                          |
| 17:00 | 18:00~19:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>J. | 17:30~18:30<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Saki | 17:30~18:30<br>Waist<br>Kanna                              |          | 18:00~19:00<br>Basic<br>Kanna                    | 18:00~19:00<br>Jump to Burn<br>yumeno          | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Azu             | 18:00~19:00<br>Back&Spine<br>J.                        | 18:00~19:00<br>Back&Spine<br>J.                        |
| 18:00 | 19:00~20:00<br>Hip&Leg<br>Azu                          | 19:00~20:00<br>Hip&Leg<br>Azu                      | 19:00~20:00<br>Basic<br>Kanna                              |          | 19:30~20:30<br>Hip Punch<br>(members only)<br>J. | 19:30~20:30<br>Basic<br>Kanna                  | 19:30~20:30<br>Pilates Cardio<br>Sazuki   | 19:30~20:30<br>Body Balance<br>Sazuki                  | 19:30~20:30<br>Body Balance<br>Sazuki                  |
| 19:30 | 21:00~22:00<br>Basic<br>Azu                            |                                                    |                                                            |          | 21:00~22:00<br>Waist<br>Kanna                    | 21:00~22:00<br>Body Balance<br>Sazuki          | 21:00~22:00<br>Release&Strength<br>Sazuki | 21:00~22:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>J. | 21:00~22:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>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<br>Animal Stretch<br>(members only)<br>Sazuki | 10:00~11:00<br>Waist<br>Kanna                           | close    | 10:00~11:00<br>Body Balance<br>Sazuki                   | 10:00~11:00<br>Basic<br>Azu                           | 10:00~11:00<br>Advance<br>(members only)<br>Saki      | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Azu                      |                                                    |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Azu                             | 11:30~12:30<br>Body Balance<br>Sazuki                   |          | 11:30~12:30<br>Waist<br>Kanna                           | 11:30~12:30<br>Back&Spine<br>J.                       | 11:30~12:30<br>Release&Strength<br>J.                 | 11:30~12:30<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Saki | 11:30~12:30<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Saki |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>Back&Spine<br>J.                           | 13:00~14:00<br>Basic<br>Kanna                           |          | 13:00~14:00<br>Release&Strength<br>Sazuki               | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>Azu                         | 13:00~14:00<br>Waist<br>Kanna                         | 13:00~14:00<br>Basic<br>Kanna                      | 13:00~14:00<br>Basic<br>Kanna                      |
| 14:30 | 14:30~15:30<br>Basic<br>Azu                               | 14:30~15:30<br>Pilates Barre<br>Saki                    |          | 14:30~15:30<br>Basic<br>Kanna                           | 14:30~15:30<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>J. | 14:30~15:30<br>Animal Stretch<br>(members only)<br>J. | 14:30~15:30<br>Stretch&Conditioning<br>Saki        | 14:30~15:30<br>Stretch&Conditioning<br>Saki        |
| 17:00 | 16:00~17:00<br>Waist<br>Kanna                             | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>Azu                           |          | 18:00~19:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Saki | 18:00~19:00<br>Stretch&Conditioning<br>Saki           | 18:00~19:00<br>Jump to Burn<br>yumeno                 | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>yumeno                  | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>yumeno                  |
| 18:00 | 19:00~20:00<br>Basic<br>Kanna                             | 19:00~20:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Saki |          | 19:30~20:30<br>Basic<br>Azu                             | 19:30~20:30<br>Waist<br>Kanna                         | 19:30~20:30<br>Body Balance<br>Sazuki                 | 19:30~20:30<br>Pilates Cardio<br>Sazuki            | 19:30~20:30<br>Pilates Cardio<br>Sazuki            |
| 19:30 |                                                           |                                                         |          | 21:00~22:00<br>Hip Punch<br>(members only)<br>Saki      | 21:00~22:00<br>Advance<br>(members only)<br>Saki      | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>yumeno                     | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>yumeno                   | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>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）