



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2023/6/15

2023/7/1~2023/7/15

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

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
10:00	10:00~11:00 Back & Spine (members only)	close	10:00~11:00 Basic Kanna	10:00~11:00 Shape up Waist (members only)	10:00~11:00 Hip&Leg Azu	10:00~11:00 Back&Arm yumeno	10:00~11:00 Waist Kanna
11:30	Saki		11:30~12:30 Hip&Leg Azu	J.	11:30~12:30 Pilates Cardio Sazuki	11:30~12:30 Shape up Waist (members only)	11:30~12:30 Pilates Workout (members only)
	11:30~12:30 Body Balance (members only)		13:00~14:00 Back & Spine (members only)	Kanna	13:00~14:00 Basic 未定	J.	yumeno
13:00	J.		14:30~15:30 Pilates Barre Eri	13:00~14:00 Advance (members only)	14:30~15:30 Body Balance (members only)	13:00~14:00 Jump to Burn yumeno	13:00~14:00 Body Balance (members only)
14:30	13:00~14:00 Basic Kanna			Saki	Eri	14:30~15:30 Basic J.	Sazuki
	14:30~15:30 Pilates Workout (members only)						14:30~15:30 Stretch&Conditioning Saki
17:00	16:00~17:00 Animal Stretch (members only)			18:00~19:00 Hip Punch (members only)	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Back & Spine (members only)	18:00~19:00 Animal Stretch (members only)
18:00	J.			J.	J.	J.	18:00~19:00 Hip Punch (members only)
	17:30~18:30 Hip&Leg Azu			未定	19:30~20:30 Basic Kanna	19:30~20:30 Pilates Barre Saki	Saki
19:30	19:00~20:00 Waist Kanna			19:30~20:30 Pilates Cardio Sazuki	yumeno	19:00~20:00 Basic Azu	19:00~20:00 Basic Azu
				21:00~22:00 Release&Strength J.	21:00~22:00 Hip&Leg Azu	21:00~22:00 Pilates Workout (members only)	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

2023/7/16~2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)	
10:00	10:00~11:00 Basic 未定	close	10:00~11:00 Back&Arm Sazuki	10:00~11:00 Waist Kanna	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Saki	10:00~11:00 Body Balance (members only) Sazuki	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Jump to Burn Kanna	
11:30	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Saki		11:30~12:30 Basic Kanna	11:30~12:30 Release&Strength J.	11:30~12:30 Back&Arm J.	11:30~12:30 Back&Spine (members only) Saki	11:30~12:30 Hip&Leg Azuki	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Basic 未定
13:00	13:00~14:00 Pilates Cardio J.		13:00~14:00 Body Balance (members only) Sazuki	13:00~14:00 Basic Azuki	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Saki	13:00~14:00 Back&Arm Sazuki	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Jump to Burn Kanna	13:00~14:00 Animal Stretch (members only) Sazuki
14:30	14:30~15:30 Pilates Barre Saki		14:30~15:30 Waist Kanna	14:30~15:30 Hip Punch (members only) J.	14:30~15:30 Hip Punch (members only) J.	14:30~15:30 Hip Punch (members only) J.	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Saki	14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Hip&Leg Azuki
17:00	16:00~17:00 Basic 未定		18:00~19:00 Shape up Waist (members only) J.	18:00~19:00 Back & Spine (members only) Sazuki	18:00~19:00 Body Balance (members only) Sazuki	18:00~19:00 Hip&Leg Azuki	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Saki	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Saki	16:00~17:00 Waist Kanna
18:00	17:30~18:30 Release&Strength J.		19:30~20:30 Hip&Leg Azuki	19:30~20:30 Pilates Cardio Sazuki	19:30~20:30 Waist Kanna	19:30~20:30 Waist Kanna	19:30~20:30 Basic 未定	17:30~18:30 Waist Kanna	17:30~18:30 Basic Azuki
19:30	19:00~20:00 Hip&Leg Azuki		21:00~22:00 Advance (members only) J.	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) Sazuki	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) Sazuki	21:00~22:00 Waist Azuki	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Saki	19:00~20:00 Body Balance (members only) Sazuki
21:00									

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	
10:00	close	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Hip&Leg Azuki	10:00~11:00 Body Balance (members only) Sazuki	10:00~11:00 Basic Azuki	10:00~11:00 Animal Stretch (members only) J.	10:00~11:00 Hip&Leg Azuki	
11:30		11:30~12:30 Waist Azuki	11:30~12:30 Jump to Burn Kanna	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Waist Kanna	11:30~12:30 Pilates Cardio Sazuki	11:30~12:30 Waist Kanna	
13:00		13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Hip&Leg Azuki	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Saki	13:00~14:00 Hip&Leg Azuki	13:00~14:00 Hip&Leg Azuki	13:00~14:00 Advance (members only) J.	
14:30		14:30~15:30 Hip&Leg Azuki	14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Release&Strength Sazuki	14:30~15:30 Animal Stretch (members only) Sazuki	14:30~15:30 Animal Stretch (members only) Sazuki	14:30~15:30 Basic Azuki	
17:00		18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Saki	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Azuki	18:00~19:00 Waist Azuki	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Eri	18:00~19:00 Basic Azuki	16:00~17:00 Jump to Burn Kanna	
18:00		18:00~19:00 Release&Strength Sazuki	19:30~20:30 Body Balance (members only) Sazuki	19:30~20:30 Jump to Burn Kanna	19:30~20:30 Back&Arm 未定	17:30~18:30 Pilates Barre Saki	17:30~18:30 Back&Arm 未定	
19:30		19:30~20:30 Waist Kanna	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Saki	21:00~22:00 Hip&Leg Azuki	21:00~22:00 Back & Spine (members only) J.	19:00~20:00 Back&Arm 未定	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Saki	
21:00		21:00~22:00 Pilates Cardio 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)