



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

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

2023/7/16~2023/7/31

	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 Azu	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 Azu	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 Shape up Waist (members only) J.	14:30~15:30 Back & Spine (members only) Sazuki	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 Azu
	16:00~17:00 Basic 未定		16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Saki	16:00~17:00 Waist Kanna	16:00~17:00 Basic 未定	16:00~17:00 Pilates Cardio Sazuki	16:00~17:00 Basic 未定	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Saki	16:00~17:00 Waist Kanna
17:00	17:30~18:30 Release&Strength J.		17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Kanna	17:30~18:30 Waist Azu	17:30~18:30 Body Balance (members only) Sazuki	17:30~18:30 Hip&Leg Azu	17:30~18:30 Basic 未定	17:30~18:30 Waist Kanna	17:30~18:30 Basic Azu
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg Azu		19:00~20:00 Hip&Leg Azu	19:00~20:00 Pilates Cardio Sazuki	19:00~20:00 Waist Kanna	19:00~20:00 Basic 未定	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Saki	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Saki	19:00~20:00 Body Balance (members only) Sazuki
19:30			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 Waist Azu	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Waist Azu	

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

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）