



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2023/7/15

2023/8/1~2023/8/15

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

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Azu	10:00~11:00 Advance (members only) J.	10:00~11:00 Back&Arm wako	10:00~11:00 Hip Punch (members only) J.	10:00~11:00 Jump to Burn Kanna	close	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Sazuki	
11:30	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) J.	11:30~12:30 Body Balance (members only) Sazuki	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Sazuki	11:30~12:30 Basic Kanna	11:30~12:30 Body Balance (members only) J.		11:30~12:30 Body Balance (members only) Kanna	11:30~12:30 Jump to Burn Kanna
13:00	13:00~14:00 Waist Kanna	13:00~14:00 Back & Spine (members only) J.	13:00~14:00 Waist Kanna	13:00~14:00 Pilates Cardio Sazuki	13:00~14:00 Hip&Leg Azu		13:00~14:00 Hip&Leg Sazuki	13:00~14:00 Release&Strength Sazuki
14:30		14:30~15:30 Pilates Cardio Sazuki	14:30~15:30 Back & Spine (members only) J.	14:30~15:30 Basic Azu	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Saki		14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Saki	14:30~15:30 Hip&Leg Azu
17:00			16:00~17:00 Body Balance (members only) Sazuki	16:00~17:00 Back&Arm wako	16:00~17:00 Waist Kanna		16:00~17:00 Waist Kanna	
18:00	18:00~19:00 Basic wako	18:00~19:00 Waist Kanna	17:30~18:30 Basic Kanna	17:30~18:30 Release&Strength Sazuki	17:30~18:30 Hip&Leg Azu		17:30~18:30 Hip&Leg Azu	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Saki
19:30	19:30~20:30 Body Balance (members only) Sazuki	19:30~20:30 Basic wako	19:00~20:00 Animal Stretch (members only) J.	19:00~20:00 Hip&Leg Azu	19:00~20:00 Back & Spine (members only) Saki		19:00~20:00 Back & Spine (members only) Saki	19:30~20:30 Back&Arm wako
21:00	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Saki	21:00~22:00 Jump to Burn Kanna						21:00~22:00 Pilates Barre Saki

- ・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

2023/8/16~2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)
10:00	10:00~11:00 Animal Stretch (members only)	10:00~11:00 Waist Kanna	10:00~11:00 Pilates Cardio Sazuki	10:00~11:00 Hip&Leg Azuki	10:00~11:00 Basic wako	close	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Rico	10:00~11:00 Advance (members only) Saki
11:30	J. 11:30~12:30 Pilates Barre	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) J.	11:30~12:30 Back&Arm wako	11:30~12:30 Release&Strength Sazuki	11:30~12:30 Advance (members only) J.		11:30~12:30 Pilates Workout (members only) J.	11:30~12:30 Body Balance (members only) Sazuki
13:00	Saki 13:00~14:00 Pilates Workout (members only)	13:00~14:00 Basic Kanna	13:00~14:00 Release&Strength Sazuki	13:00~14:00 Animal Stretch (members only) J.	13:00~14:00 Back & Spine (members only) Saki		13:00~14:00 Stretch&Conditioning Rico	13:00~14:00 Hip&Leg Azuki
14:30	J. 14:30~15:30 Back & Spine (members only) Saki	14:30~15:30 Body Balance (members only) Sazuki	14:30~15:30 Basic wako	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Sazuki	14:30~15:30 Body Balance (members only) J.		14:30~15:30 Basic Kanna	
17:00		18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Rico	18:00~19:00 Waist Azuki	16:00~17:00 Hip&Leg Azuki	16:00~17:00 Jump to Burn Kanna		18:00~19:00 Hip&Leg Azuki	18:00~19:00 Jump to Burn Kanna
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Sazuki	19:30~20:30 Back&Arm wako	19:30~20:30 Jump to Burn Kanna	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Saki	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Saki		19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Sazuki	19:30~20:30 Back&Arm wako
19:30	Basic wako	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Rico	21:00~22:00 Hip&Leg Azuki	19:00~20:00 Body Balance (members only) J.	19:00~20:00 Waist Kanna		21:00~22:00 Basic Azuki	21:00~22:00 Release&Strength J.
21:00	Body Balance (members only) Sazuki							

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
10:00	10:00~11:00 Pilates Barre Kanna	10:00~11:00 Release&Strength Sazuki	10:00~11:00 Back&Arm wako	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Saki	close	10:00~11:00 Jump to Burn Kanna	10:00~11:00 Basic wako	10:00~11:00 Hip&Leg Azuki
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Azuki	11:30~12:30 Basic Kanna	11:30~12:30 Animal Stretch (members only) J.	11:30~12:30 Hip&Leg Azuki		11:30~12:30 Basic wako	11:30~12:30 Hip&Leg Azuki	11:30~12:30 Waist Kanna
13:00	13:00~14:00 Back&Arm wako	13:00~14:00 Pilates Cardio Sazuki	13:00~14:00 Hip&Leg Azuki	13:00~14:00 Basic wako		13:00~14:00 Pilates Barre Kanna	13:00~14:00 Back&Arm wako	13:00~14:00 Basic Azuki
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg Azuki	14:30~15:30 Waist Kanna	14:30~15:30 Pilates Cardio J.	14:30~15:30 Back & Spine (members only) Saki		14:30~15:30 Back&Arm wako	14:30~15:30 Waist Azuki	14:30~15:30 Jump to Burn Kanna
17:00		18:00~19:00 Back & Spine (members only) J.	17:30~18:30 Hip Punch (members only) Saki	16:00~17:00 Basic wako		16:00~17:00 Hip&Leg Azuki	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Rico	18:00~19:00 Basic wako
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) J.	19:30~20:30 Back&Arm wako	19:00~20:00 Waist Azuki	17:30~18:30 Back&Arm wako		17:30~18:30 Basic Kanna	18:00~19:00 Pilates Cardio Sazuki	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Sazuki
19:30	19:30~20:30 Body Balance (members only) Sazuki	21:00~22:00 Advance (members only) J.		19:00~20:00 Basic Kanna		19:00~20:00 Basic Kanna	19:30~20:30 Back & Spine (members only) J.	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Sazuki
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Saki					21:00~22:00 Release&Strength Sazuki	21:00~22:00 Pilates Barre Rico	21:00~22:00 Basic wako

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）