



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2023/9/15

2023/10/1~2023/10/15

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

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

2023/10/16~2023/10/31

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

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

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)