



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日 2023/11/22

## 2023/11/1~2023/11/15

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

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

- ・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

2023/11/16~2023/11/30

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

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