



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2023/10/15

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