



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2023/11/16

2023/12/1~2023/12/15

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

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

2023/12/16~2023/12/31

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

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

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）