

## pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2023/1/15

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

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	
	Hip&Leg	Pilates Workout	Body Balance	Shape up Waist	Pilates Cardio	Back&Arm	
	Reico	(members only)	(members only)	(members only)	Reico	wako	
11:30	11:30~12:30	Saki	wako	Kanna	11:30~12:30	11:30~12:30	
	Pilates Barre	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30	Waist	Pilates Workout	
	Kanna	Basic	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Kanna	(members only)	
13:00	13:00~14:00	Reico	J.	Saki	13:00~14:00	J.	
	Basic	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	Advance	13:00~14:00	
	Reico	Waist	Back & Spine	Basic	(members only)	Shape up Waist	
14:30	14:30~15:30	Kanna	(members only)	Kanna	Saki	(members only)	
	Jump to Burn		wako	14:30~15:30	14:30~15:30	Kanna	
	Kanna		14:30~15:30	Hip Punch	Basic	14:30~15:30	
			Animal Stretch	(members only)	wako	Stretch&Conditioning	
			(members only)	Saki	16:00~17:00	J.	close
			J.		Jump to Burn	16:00~17:00	
16:00	18:00~19:00				Kanna	Basic	
	Shape up Waist	18:00~19:00			17:30~18:30	wako	
	(members only)	Back&Arm	18:00~19:00	18:00~19:00	Pilates Barre	17:30~18:30	
18:00	Saki	wako	Pilates Cardio	Release&Strength	Saki	Body Balance	
	19:30~20:30	19:30~20:30	Reico	J.	19:00~20:00	(members only)	
	Back & Spine	Hip Punch	19:30~20:30	19:30~20:30	Body Balance	J.	
19:30	(members only)	(members only)	base to neutral	Basic	(members only)	19:00~20:00	
	wako	J.	(members only)	Reico	wako	Waist	
	21:00~22:00	21:00~22:00	Saki	21:00~22:00		Kanna	
21:00	base to neutral	Body Balance	21:00~22:00	Animal Stretch			
	(members only)	(members only)	Hip&Leg	(members only)			
	Saki	wako	Reico	J.			

<sup>・</sup>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。

<sup>・</sup>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。

<sup>・</sup>レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。



## pilates K 銀座店 Lesson Schedule

## 2023/1/16~2023/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)
10:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00
	Animal Stretch	Basic	Advance	base to neutral	Waist	Pilates Cardio		Hip&Leg
	(members only)	wako	(members only)	(members only)	Kanna	Reico		Reico
11:30	J.	11:30~12:30	Saki	Saki	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~12:30
	11:30~12:30	Back & Spine	11:30~12:30	11:30~12:30	Back&Arm	Stretch&Conditioning		Shape up Waist
	Basic	(members only)	Hip&Leg	Pilates Workout	J.	Kanna		(members only)
13:00	wako	Rico	Reico	(members only)	13:00~14:00	13:00~14:00		Kanna
	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	J.	Pilates Barre	Basic		13:00~14:00
	Body Balance	Back&Arm	Body Balance	13:00~14:00	Kanna	Reico		Pilates Cardio
14:30	(members only)	wako	(members only)	Hip&Leg	14:30~15:30	14:30~15:30		Reico
	J.	14:30~15:30	wako	Saki	Shape up Waist	Waist		
	14:30~15:30	Pilates Cardio		14:30~15:30	(members only)	Kanna		
	Reset Flow	Reico		Release&Strength	J.	16:00~17:00		
	(members only)			J.	16:00~17:00	Hip Punch	close	
	wako				Body Balance	(members only)		
16:00					(members only)	Saki		
					wako	17:30~18:30		18:00~19:00
	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	17:30~18:30	Shape up Waist		Release&Strength
18:00	Hip&Leg	Reset Flow	Basic	Body Balance	Hip&Leg	(members only)		J.
	Reico	(members only)	Kanna	(members only)	Reico	Kanna		19:30~20:30
	19:30~20:30	Saki	19:30~20:30	wako	19:00~20:00	19:00~20:00		Advance
19:30	Pilates Workout	19:30~20:30	Release&Strength	19:30~20:30	Back & Spine	Hip&Leg		(members only)
	(members only)	Jump to Burn	J.	Waist	(members only)	Saki		Saki
	Saki	Kanna	21:00~22:00	Kanna	wako			21:00~22:00
21:00	21:00~22:00	21:00~22:00	Shape up Waist	21:00~22:00				Back & Spine
	Basic	Hip&Leg	(members only)	Back&Arm				(members only)
	Reico	Saki	Kanna	wako				wako

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
10:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00
	Release&Strength	Shape up Waist	Basic	Hip&Leg	Animal Stretch		Hip Punch	Basic
	J.	(members only)	wako	Reico	(members only)		(members only)	Reico
11:30	11:30~12:30	Saki	11:30~12:30	11:30~12:30	J.		Saki	11:30~12:30
	base to neutral	11:30~12:30	Waist	Pilates Workout	11:30~12:30		11:30~12:30	Body Balance
	(members only)	Back&Arm	Kanna	(members only)	Jump to Burn		Pilates Cardio	(members only)
13:00	Saki	wako	13:00~14:00	J.	Kanna		Reico	wako
	13:00~14:00	13:00~14:00	Back & Spine	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00
	Animal Stretch	Reset Flow	(members only)	Back&Arm	Hip&Leg		base to neutral	Hip&Leg
14:30	(members only)	(members only)	wako	wako	Saki		(members only)	Reico
	J.	Saki	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30		Saki	14:30~15:30
	14:30~15:30	14:30~15:30	Jump to Burn	Basic	Body Balance		14:30~15:30	Back & Spine
	Pilates Workout	Body Balance	Kanna	Reico	(members only)		Basic	(members only)
	(members only)	(members only)		16:00~17:00	wako	close	Reico	wako
	Saki	wako		Shape up Waist	16:00~17:00			
16:00				(members only)	Release&Strength			
			18:00~19:00	Kanna	J.		18:00~19:00	18:00~19:00
			Hip Punch	17:30~18:30	17:30~18:30		Reset Flow	Basic
18:00	18:00~19:00	18:00~19:00	(members only)	Reset Flow	Advance		(members only)	Kanna
	Hip&Leg	Waist	J.	(members only)	(members only)		wako	19:30~20:30
	Reico	Kanna	19:30~20:30	wako	Saki		19:30~20:30	base to neutral
19:30	19:30~20:30	19:30~20:30	Animal Stretch	19:00~20:00	19:00~20:00		Pilates Workout	(members only)
	Stretch&Conditioning	Basic	(members only)	Basic	Back & Spine		(members only)	Saki
	Kanna	Reico	Rico	Kanna	(members only)		J.	21:00~22:00
21:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		wako		21:00~22:00	Shape up Waist
	Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic				Back&Arm	(members only)
	Reico	Kanna	Reico				wako	Kanna

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)**