



pilates

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

- ・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

2023/1/16~2023/1/31

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