



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/3/29

2024/4/1~2024/4/15

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

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:00	10:00~11:00 Animal Stretch (members only) Kanna	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Saki	10:00~11:00 Waist Azumi	10:00~11:00 Hip&Leg Azumi	10:00~11:00 Basic Kanna	10:00~11:00 Waist Kanna	CLOSE
11:30	11:30~12:30 Basic Azumi	11:30~12:30 Hip&Leg Saki	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Saki	11:30~12:30 Back&Arm wako	11:30~12:30 Animal Stretch (members only) J.	11:30~12:30 Basic Azumi	
13:00	13:00~14:00 Release&Strength Azumi	13:00~14:00 Jump to Burn Kanna	13:00~14:00 Basic Azumi	13:00~14:00 Pilates Cardio J.	13:00~14:00 J.	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Kanna	
14:30	14:30~15:30 Pilates Barre Kanna		14:30~15:30 Advance (members only) Saki	14:30~15:30 Back&Spine (members only) wako	14:30~15:30 Pilates Cardio J.	14:30~15:30 Body Balance (members only) wako	
17:00					16:00~17:00 Pilates Barre Saki	16:00~17:00 Hip&Leg Azumi	
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Saki	18:00~19:00 Body Balance (members only) wako	18:00~19:00 Release&Strength wako	18:00~19:00 Basic wako	17:30~18:30 Release&Strength Azumi	17:30~18:30 Hip Punch (members only) J.	
19:30	19:30~20:30 Body Balance (members only) wako	19:30~20:30 Basic Azumi	19:30~20:30 Reset Flow (members only) wako	19:30~20:30 Jump to Burn Kanna	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Saki	19:00~20:00 J. Back&Spine (members only) wako	
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Saki	21:00~22:00 Back&Spine (members only) wako	21:00~22:00 Basic Kanna	21:00~22:00 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

2024/4/16~2024/4/30

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
10:00	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Hip&Leg Azumi	10:00~11:00 Release&Strength wako	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) J.	10:00~11:00 Body Balance (members only) wako	10:00~11:00 Hip&Leg Saki	CLOSE	10:00~11:00 Pilates Cardio J.
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Saki	11:30~12:30 Body Balance (members only) wako	11:30~12:30 Basic Azumi	11:30~12:30 Advance (members only) Saki	11:30~12:30 Basic wako	11:30~12:30 Powerupcontrol (members only) Kanna		11:30~12:30 Basic Saki
13:00	13:00~14:00 Powerupcontrol (members only) Saki	13:00~14:00 Basic Azumi	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) wako	13:00~14:00 Hip&Leg J.	13:00~14:00 Back&Spine (members only) Saki	13:00~14:00 Back&Arm wako		13:00~14:00 Back&Spine (members only) Saki
14:30	14:30~15:30 Basic J.	14:30~15:30 Back&Spine (members only) wako	14:30~15:30 Waist Azumi	14:30~15:30 Reset Flow (members only) Saki	14:30~15:30 Pilates Barre Kanna	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) J.		14:30~15:30 Back&Arm J,
17:00	18:00~19:00 Body Balance (members only) wako	18:00~19:00 Waist Kanna	18:00~19:00 Advance (members only) J.	18:00~19:00 Basic Eri	16:00~17:00 Reset Flow (members only) wako	16:00~17:00 Basic Kanna		18:00~19:00 Release&Strength Azumi
18:00	19:30~20:30 Waist Azumi	19:30~20:30 Pilates Cardio Saki	19:30~20:30 Basic Kanna	19:30~20:30 Pilates Barre Kanna	17:30~18:30 Hip&Leg Saki	17:30~18:30 Body Balance (members only) wako		19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Kanna
19:30	21:00~22:00 Back&Spine (members only) wako	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) Kanna	21:00~22:00 Hip Punch (members only) J.	21:00~22:00 Jump to Burn Kanna	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Kanna	19:00~20:00 Animal Stretch (members only) J.		21:00~22:00 Hip&Leg Azumi

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
10:00	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Saki	10:00~11:00 Animal Stretch (members only) Kanna	10:00~11:00 Waist Kanna	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Kanna	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Saki	CLOSE	10:00~11:00 Body Balance (members only) J.
11:30	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Saki	11:30~12:30 Hip&Leg Azumi	11:30~12:30 Jump to Burn Azumi	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) J.	11:30~12:30 Pilates Barre Saki		11:30~12:30 Stretch&Conditioning Kanna
13:00	13:00~14:00 Powerupcontrol (members only) Kanna	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Kanna	13:00~14:00 Basic wako	13:00~14:00 Body Balance (members only) wako	13:00~14:00 Waist Azumi		13:00~14:00 Hip Punch (members only) J.
14:30		14:30~15:30 Jump to Burn Azumi		14:30~15:30 Pilates Cardio Saki	14:30~15:30 Release&Strength wako		14:30~15:30 Basic Kanna
17:00			18:00~19:00 Pilates Cardio J.	16:00~17:00 Waist Kanna	16:00~17:00 Basic Azumi		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Azumi	18:00~19:00 Basic Eri	19:30~20:30 Powerupcontrol (members only) Saki	17:30~18:30 Back&Arm wako	17:30~18:30 Hip&Leg Azumi		18:00~19:00 Hip&Leg Saki
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) wako	19:30~20:30 Body Balance (members only) wako	21:00~22:00 Advance (members only) J.	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Saki	19:00~20:00 Back&Spine (members only) wako		19:30~20:30 Waist Azumi
21:00	21:00~22:00 Back&Arm wako	21:00~22:00 Back&Arm wako					21:00~22:00 Jump to Burn Azumi

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）