



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/4/17

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Kanna	10:00~11:00 Hip Punch J.	10:00~11:00 Basic Az	10:00~11:00 Animal Stretch Kanna	close	10:00~11:00 Shape up Waist Saki	10:00~11:00 Back&Spine wako
11:30	11:30~12:30 Power up Control Kanna	11:30~12:30 Waist Az	11:30~12:30 Pilates Workout J.	11:30~12:30 Waist Kanna		11:30~12:30 Back&Arm wako	11:30~12:30 Release&Strength Az
13:00	13:00~14:00 Basic Az	13:00~14:00 Pilates Cardio J.	13:00~14:00 Hip&Leg Az	13:00~14:00 Reset Flow Saki		13:00~14:00 Advance Saki	13:00~14:00 Basic wako
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg Az	14:30~15:30 Release&Strength Az	14:30~15:30 Jump to Burn Kanna	14:30~15:30 Back&Arm wako		14:30~15:30 Body Balance wako	14:30~15:30 Hip&Leg Az
			16:00~17:00 Release&Strength J.	16:00~17:00 Basic Saki			
17:00			17:30~18:30 Pilates Barre Kanna	17:30~18:30 Pilates Cardio Saki			
18:00	18:00~19:00 Back&Spine wako	18:00~19:00 Shape up Waist Kanna	19:00~20:00 Waist Kanna	19:00~20:00 Body Balance wako		18:00~19:00 Basic J.	18:00~19:00 Power up Control Kanna
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Az	19:30~20:30 Back&Arm wako				19:30~20:30 Hip&Leg Az	19:30~20:30 Pilates Barre Saki
21:00	21:00~22:00 Reset Flow wako	21:00~22:00 Basic Kanna				21:00~22:00 Pilates Workout J.	21:00~22:00 Animal Stretch Kanna

👉: 体験可能レッスン

- ・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

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:00	10:00~11:00 Pilates Cardio Naco	10:00~11:00 Reset Flow Saki	10:00~11:00 Pilates Workout wako	10:00~11:00 Body Balance Sakura	close	10:00~11:00 Basic ♪ Saki	10:00~11:00 Release&Strength Sakura	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Saki
11:30	11:30~12:30 Basic ♪ Saki	11:30~12:30 Waist ♪ Azu	11:30~12:30 Basic ♪ Kanna	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Azu		11:30~12:30 Animal Stretch Yume	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Advance Sakura
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Naco	13:00~14:00 Pilates Barre Saki	13:00~14:00 Back&Spine wako	13:00~14:00 Power up Control Saki		13:00~14:00 Pilates Barre Saki	13:00~14:00 Jump to Burn Sakura	13:00~14:00 Pilates Cardio Saki
14:30	14:30~15:30 Pilates Workout Yume	14:30~15:30 Jump to Burn Azu	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Sakura	14:30~15:30 Waist ♪ Azu		14:30~15:30 Pilates Cardio Yume		14:30~15:30 Back&Spine Sakura
			16:00~17:00 Shape up Waist Kanna	16:00~17:00 Hip Punch Sakura				
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Sakura	17:30~18:30 Basic ♪ 未定				
18:00	18:00~19:00 Release&Strength wako	18:00~19:00 Basic ♪ Kanna	19:00~20:00 Animal Stretch Sakura	19:00~20:00 Pilates Barre Saki		18:00~19:00 Body Balance wako	18:00~19:00 Reset Flow wako	18:00~19:00 Shape up Waist Kanna
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Kanna	19:30~20:30 Pilates Workout wako				19:30~20:30 Hip Punch Sakura	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Lin	19:30~20:30 Basic ♪ 未定
21:00	21:00~22:00 Reset Flow wako	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanna				21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Pilates Workout Saki	21:00~22:00 Waist ♪ Kanna

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
10:00	10:00~11:00 Pilates Barre Kanna	10:00~11:00 Power up Control Kanna	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	close	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	10:00~11:00 Body Balance Sakura	10:00~11:00 Release&Strength Azu	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Azu
11:30	11:30~12:30 Advance Saki	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Waist ♪ Azu		11:30~12:30 Pilates Workout Saki	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanna	11:30~12:30 Back&Spine Sakura	11:30~12:30 Basic ♪ 未定
13:00	13:00~14:00 Shape up Waist Kanna	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Azu	13:00~14:00 Shape up Waist Saki		13:00~14:00 Basic ♪ 未定	13:00~14:00 Back&Arm ♪ Sakura	13:00~14:00 Waist ♪ Azu	13:00~14:00 Jump to Burn Azu
14:30	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ Saki	14:30~15:30 Pilates Workout Naco	14:30~15:30 Basic ♪ 未定		14:30~15:30 Reset Flow Saki	14:30~15:30 Power up Control Kanna	14:30~15:30 Shape up Waist Sakura	14:30~15:30 Basic ♪ 未定
		16:00~17:00 Basic ♪ 未定	16:00~17:00 Hip&Leg ♪ Azu					
17:00		17:30~18:30 Body Balance Naco	17:30~18:30 Hip Punch Sakura					
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Azu	19:00~20:00 Release&Strength Azu	19:00~20:00 Back&Spine Saki		18:00~19:00 Jump to Burn Kanna	18:00~19:00 Pilates Cardio Naco	18:00~19:00 Reset Flow Saki	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sakura
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Azu				19:30~20:30 Advance Sakura	19:30~20:30 Waist ♪ Azu	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Waist ♪ Kanna
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ 未定				21:00~22:00 Animal Stretch Kanna	21:00~22:00 Pilates Barre Naco	21:00~22:00 Power up Control Saki	21:00~22:00 Hip Punch Sakura

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

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）