



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/5/28

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
10:00	10:00~11:00 Basic ♪ Min.U	close	10:00~11:00 Hip Punch J.	10:00~11:00 Basic ♪ Min	10:00~11:00 Shape up Waist Sakura	10:00~11:00 Pilates Barre Kanna	10:00~11:00 Basic ♪ Min
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Azu		11:30~12:30 Basic ♪ J.	11:30~12:30 Body Balance Sakura	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Kyoka	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Saki	11:30~12:30 Jump to Burn Azu
13:00	13:00~14:00 Pilates Workout Sazuki		13:00~14:00 Pilates Barre Sakura	13:00~14:00 Reset Flow Saki	13:00~14:00 Advance Sakura	13:00~14:00 Animal Stretch Kanna	13:00~14:00 Hip Punch Sakura
14:30	14:30~15:30 Release&Strength Azu		14:30~15:30 Basic ♪ Min.U		14:30~15:30 Basic ♪ Kyoka	14:30~15:30 Pilates Workout Saki	14:30~15:30 Basic ♪ Min
	16:00~17:00 Shape up Waist Sakura						16:00~17:00 Waist ♪ Azu
17:00	17:30~18:30 Body Balance Sazuki						17:30~18:30 Body Balance Sakura
18:00	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Sakura		18:00~19:00 Power up Control mayu	18:00~19:00 Animal Stretch Kanna	18:00~19:00 Pilates Cardio Reico	18:00~19:00 Jump to Burn Sakura	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Azu
19:30			19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Saki	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Azu	19:30~20:30 Body Balance Sakura	19:30~20:30 Basic ♪ Min.U	
21:00			21:00~22:00 Back&Spine mayu	21:00~22:00 Jump to Burn Kanna	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Reico	21:00~22:00 Waist ♪ Sakura	

♪: 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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
10:00	10:00~11:00 Power up Control Kanna	close	10:00~11:00 Power up Control Kanna	10:00~11:00 Jump to Burn Azumi	10:00~11:00 Reset Flow Saki	10:00~11:00 Basic ♪ Min	10:00~11:00 Shape up Waist Sakura	10:00~11:00 Basic ♪ Min
11:30	11:30~12:30 Advance Sakura		11:30~12:30 Waist ♪ Azumi	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Azumi	11:30~12:30 Basic ♪ Min	11:30~12:30 Pilates Workout Saki	11:30~12:30 Pilates Barre Sakura	11:30~12:30 Release&Strength Min
13:00	13:00~14:00 Basic ♪ Azumi		13:00~14:00 Basic ♪ Kanna	13:00~14:00 Basic ♪ Min	13:00~14:00 Pilates Barre Saki	13:00~14:00 Waist ♪ Azumi	13:00~14:00 Basic ♪ Min.U	13:00~14:00 Body Balance Sakura
14:30	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Sakura		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Azumi	14:30~15:30 Release&Strength Azumi			14:30~15:30 Back&Arm ♪ Sakura	14:30~15:30 Reset Flow Saki
	16:00~17:00 Animal Stretch Kanna						16:00~17:00 Basic ♪ Min.U	16:00~17:00 Basic ♪ Min
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Azumi						17:30~18:30 Hip Punch Riri	17:30~18:30 Back&Spine Saki
18:00	19:00~20:00 Pilates Workout Riri		18:00~19:00 Pilates Barre Naco	18:00~19:00 Waist ♪ Kanna	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sakura	18:00~19:00 Shape up Waist Kanna	19:00~20:00 Pilates Cardio Riri	19:00~20:00 Waist ♪ Saki
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ Min	19:30~20:30 Hip Punch Sakura	19:30~20:30 Power up Control Kanna	19:30~20:30 Release&Strength Sakura		
21:00			21:00~22:00 Pilates Workout Naco	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanna	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Azumi	21:00~22:00 Animal Stretch Kanna		

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:00	close	10:00~11:00 Back&Spine Rika	10:00~11:00 Body Balance Sakura	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Azumi	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Saki	10:00~11:00 Basic ♪ Min	10:00~11:00 Shape up Waist Kanna
11:30		11:30~12:30 Basic ♪ Saki	11:30~12:30 Power up Control Saki	11:30~12:30 Shape up Waist Kanna	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Azumi	11:30~12:30 Back&Arm ♪ yumeno	11:30~12:30 Basic ♪ Min
13:00		13:00~14:00 Body Balance Rika	13:00~14:00 Animal Stretch Sakura	13:00~14:00 Release&Strength Azumi	13:00~14:00 Reset Flow Saki	13:00~14:00 Jump to Burn Kanna	13:00~14:00 Reset Flow Saki
14:30		14:30~15:30 Pilates Cardio Riri	14:30~15:30 Advance Saki	14:30~15:30 Waist ♪ Azumi	14:30~15:30 Pilates Cardio Azumi	14:30~15:30 Basic ♪ Min	14:30~15:30 Animal Stretch Kanna
						16:00~17:00 Pilates Cardio yumeno	16:00~17:00 Pilates Cardio Azumi
17:00						17:30~18:30 Back&Spine Sakura	17:30~18:30 Reset Flow Saki
18:00		18:00~19:00 Reset Flow Saki	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Naco	18:00~19:00 Jump to Burn Kanna	18:00~19:00 Pilates Workout Sakura	19:00~20:00 Power up Control Kanna	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Sakura
19:30		19:30~20:30 Hip Punch Sakura	19:30~20:30 Basic ♪ Min	19:30~20:30 Pilates Barre Kanna	19:30~20:30 Basic ♪ Min		
21:00		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sakura	21:00~22:00 Pilates Workout Naco	21:00~22:00 Basic ♪ Min	21:00~22:00 Release&Strength 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）