



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/6/15

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:00~11:00 Jump to Burn Kanna	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Azumi	10:00~11:00 Back&Arm ♪ Min.U	10:00~11:00 Pilates Barre Kanna	10:00~11:00 Pilates Workout Sakura	10:00~11:00 Reset Flow Saki	close
12:00	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ Saki	11:30~12:30 Basic ♪ Min.U	11:30~12:30 Jump to Burn Azumi	11:30~12:30 Waist ♪ Azumi	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Riri	11:30~12:30 Basic ♪ Sakura	
13:30	13:00~14:00 Pilates Barre Kanna	13:00~14:00 Shape up Waist Saki	13:00~14:00 Basic ♪ Min.U	13:00~14:00 Animal Stretch Kanna	13:00~14:00 Shape up Waist Kanna	13:00~14:00 Back&Spine Saki	
15:00	14:30~15:30 Pilates Workout Saki		14:30~15:30 Pilates Cardio Azumi		14:30~15:30 Body Balance Riri	14:30~15:30 Hip Punch Sakura	
17:00					16:00~17:00 Back&Arm ♪ Min.U	16:00~17:00 Waist ♪ Kanna	
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Min.U	18:00~19:00 Animal Stretch Kanna	18:00~19:00 Hip Punch Saki	18:00~19:00 Power up Control Saki	19:00~20:00 Basic ♪ Min.U	19:00~20:00 Power up Control Kanna	
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio Azumi	19:30~20:30 Waist ♪ Kanna	19:30~20:30 Release&Strength Sakura	19:30~20:30 Back&Spine Sakura			
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Azumi	21:00~22:00 Advance Sakura	21:00~22:00 Reset Flow Saki	21:00~22:00 Basic ♪ Saki			

♪ : 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

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:00~11:00 Back&Spine Sakura	10:00~11:00 Waist Kanna	10:00~11:00 Basic Min.U	10:00~11:00 Advance Saki		10:00~11:00 Back&Arm Min.U	close	10:00~11:00 Body Balance Sakura
12:00	11:30~12:30 Reset Flow Saki	11:30~12:30 Animal Stretch Sakura	11:30~12:30 Power up Control Kanna	11:30~12:30 Back&Arm Min.U	11:30~12:30 Body Balance Sakura	11:30~12:30 Pilates Workout Saki		11:30~12:30 Basic Mahiro.J
13:30	13:00~14:00 Body Balance Sakura	13:00~14:00 Jump to Burn Kanna	13:00~14:00 Back&Arm Min.U	13:00~14:00 Reset Flow Saki	13:00~14:00 Pilates Cardio Azu	13:00~14:00 Pilates Barre Kanna		13:00~14:00 Release&Strength Sakura
15:00	14:30~15:30 Pilates Cardio Saki	14:30~15:30 Hip Punch Sakura	14:30~15:30 Animal Stretch Kanna	14:30~15:30 Basic Min.U	14:30~15:30 Back&Arm Min.U	14:30~15:30 Basic Min.U		14:30~15:30 Back&Arm Mahiro.J
					16:00~17:00 Shape up Waist Sakura	16:00~17:00 Back&Spine Saki		
17:00					17:30~18:30 Basic Min.U	17:30~18:30 Animal Stretch Kanna		
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Kanna	18:00~19:00 Release&Strength Azu	18:00~19:00 Pilates Workout Sakura	18:00~19:00 Waist Azu	19:00~20:00 Power up Control Saki	19:00~20:00 Waist Saki		18:00~19:00 Hip&Leg Saki
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Azu	19:30~20:30 Basic Min.U	19:30~20:30 Pilates Barre Kanna	19:30~20:30 Hip Punch Sakura				19:30~20:30 Basic Min.U
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Kanna	21:00~22:00 Pilates Cardio Azu	21:00~22:00 Body Balance Sakura	21:00~22:00 Jump to Burn Azu				21:00~22:00 Shape up Waist Saki

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:00~11:00 Pilates Workout Saki	10:00~11:00 Shape up Waist Kanna	10:00~11:00 Hip&Leg Aika.K	10:00~11:00 Body Balance Sakura	10:00~11:00 Basic Min.U	close	10:00~11:00 Back&Arm Min.U	10:00~11:00 Basic Azu
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg Azu	11:30~12:30 Back&Arm Min.U	11:30~12:30 Release&Strength Sakura	11:30~12:30 Basic Min.U	11:30~12:30 Pilates Cardio Azu		11:30~12:30 Animal Stretch Sakura	11:30~12:30 Hip Punch Sakura
13:30	13:00~14:00 Back&Spine Saki	13:00~14:00 Waist Kanna	13:00~14:00 Basic Aika.K	13:00~14:00 Animal Stretch Sakura	13:00~14:00 Back&Arm Min.U		13:00~14:00 Basic Min.U	13:00~14:00 Reset Flow Azu
15:00		14:30~15:30 Basic Min.U	14:30~15:30 Body Balance Sakura	14:30~15:30 Jump to Burn Azu	14:30~15:30 Power up Control Kanna		14:30~15:30 Advance Sakura	14:30~15:30 Pilates Barre Sakura
				16:00~17:00 Back&Arm Min.U	16:00~17:00 Hip&Leg Azu			
17:00				17:30~18:30 Pilates Workout Sakura	17:30~18:30 Basic Min.U			
18:00	18:00~19:00 Waist Kanna	18:00~19:00 Hip&Leg Sazuki	18:00~19:00 Pilates Barre Kanna	19:00~20:00 Release&Strength Azu	19:00~20:00 Animal Stretch Kanna		18:00~19:00 Back&Spine Saki	18:00~19:00 Power up Control Saki
19:30	19:30~20:30 Hip Punch Sakura	19:30~20:30 Jump to Burn Kanna	19:30~20:30 Reset Flow Azu				19:30~20:30 Stretch&Conditioning Kanna	19:30~20:30 Waist Kanna
21:00	21:00~22:00 Basic Min.U	21:00~22:00 Hip Punch Sakura	21:00~22:00 Power up Control Kanna				21:00~22:00 Pilates Workout Saki	21:00~22:00 Shape up Waist Kanna

👉: 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）