



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:00	10:00~11:00 Jump to Burn Kanna	10:00~11:00 Back&Arm Min.U	10:00~11:00 Basic 未定	close	10:00~11:00 Pilates Workout Sakura	10:00~11:00 Basic Min.U	10:00~11:00 Reset Flow Saki
11:30	11:30~12:30 Back&Spine Sakura	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Hip&Leg Azumi		11:30~12:30 Pilates Barre Kanna	11:30~12:30 Shape up Waist Kanna	11:30~12:30 Back&Arm Min.U
13:00	13:00~14:00 Waist Kanna	13:00~14:00 Power up Control Kanna	13:00~14:00 Reset Flow Saki		13:00~14:00 Back&Spine Sakura	13:00~14:00 Back&Arm Min.U	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Saki
14:30	14:30~15:30 Hip Punch Sakura	14:30~15:30 Hip&Leg Azumi	14:30~15:30 Pilates Workout Sakura		14:30~15:30 Waist Kanna	14:30~15:30 Animal Stretch Kanna	14:30~15:30 Basic Min.U
		16:00~17:00 Basic Min.U	16:00~17:00 Release&Strength Azumi				
17:00		17:30~18:30 Animal Stretch Kanna	17:30~18:30 Pilates Barre Saki				
18:00	18:00~19:00 Basic 未定	19:00~20:00 Pilates Cardio Azumi	19:00~20:00 Body Balance Sakura		18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Body Balance Sakura	18:00~19:00 Basic 未定
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Rico				19:30~20:30 Power up Control Saki	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Pilates Cardio Azumi
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Min.U				21:00~22:00 Advance Saki	21:00~22:00 Hip Punch Sakura	21:00~22:00 Hip&Leg Azumi

👉: 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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	
10:00	10:00~11:00 Waist ♪ Saki	10:00~11:00 Pilates Workout Sakura	10:00~11:00 Release&Strength Azumi	close	10:00~11:00 Reset Flow Saki	10:00~11:00 Jump to Burn Azumi	10:00~11:00 Hip Punch Saki	10:00~11:00 Body Balance Sakura	
11:30	11:30~12:30 Jump to Burn Kanna	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Azumi	11:30~12:30 Basic ♪ 未定		11:30~12:30 Pilates Cardio Azumi	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Release&Strength Azumi	11:30~12:30 Reset Flow Saki	11:30~12:30 Reset Flow Saki
13:00	13:00~14:00 Advance Saki	13:00~14:00 Jump to Burn Azumi	13:00~14:00 Pilates Barre Kanna		13:00~14:00 Hip Punch Saki	13:00~14:00 Pilates Barre Kanna	13:00~14:00 Back&Spine Saki	13:00~14:00 Back&Arm ♪ Sakura	13:00~14:00 Back&Arm ♪ Sakura
14:30	14:30~15:30 Animal Stretch Kanna	14:30~15:30 Basic ♪ 未定	14:30~15:30 Power up Control Saki		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Azumi		14:30~15:30 Waist ♪ Azumi		
		16:00~17:00 Body Balance Sakura	16:00~17:00 Basic ♪ 未定						
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ 未定	17:30~18:30 Shape up Waist Kanna						
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Azumi	19:00~20:00 Release&Strength Azumi	19:00~20:00 Reset Flow Saki		18:00~19:00 Pilates Workout Sakura	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Saki	18:00~19:00 Power up Control Kanna	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Basic ♪ 未定
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Azumi				19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Shape up Waist Sakura	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sakura	19:30~20:30 Animal Stretch Kanna	19:30~20:30 Animal Stretch Kanna
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ 未定				21:00~22:00 Back&Spine Sakura	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Saki	21:00~22:00 Pilates Barre Kanna	21:00~22:00 Shape up Waist Kanna	21:00~22:00 Shape up Waist Kanna

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:00	10:00~11:00 Power up Control Kanna	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	close	10:00~11:00 Pilates Barre Sakura	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	10:00~11:00 Shape up Waist Kanna	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	10:00~11:00 Pilates Cardio Azumi	
11:30	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Back&Spine Sakura		11:30~12:30 Back&Arm ♪ Sakura	11:30~12:30 Power up Control Kanna	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Jump to Burn Azumi	11:30~12:30 Waist ♪ Kanna	11:30~12:30 Waist ♪ Kanna
13:00	13:00~14:00 Animal Stretch Kanna	13:00~14:00 Pilates Cardio Azumi		13:00~14:00 Stretch&Conditioning ♪ Saki	13:00~14:00 Basic ♪ 未定	13:00~14:00 Pilates Barre Kanna	13:00~14:00 Basic ♪ 未定	13:00~14:00 Power up Control Saki	13:00~14:00 Power up Control Saki
14:30	14:30~15:30 Reset Flow Saki	14:30~15:30 Basic ♪ 未定		14:30~15:30 Pilates Workout Sakura	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanna	14:30~15:30 Basic ♪ 未定	14:30~15:30 Waist ♪ Azumi	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Azumi	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Azumi
	16:00~17:00 Basic ♪ 未定	16:00~17:00 Pilates Workout Sakura							16:00~17:00 Shape up Waist Kanna
17:00	17:30~18:30 Hip Punch Saki	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Azumi							17:30~18:30 Back&Arm ♪ Sakura
18:00	19:00~20:00 Waist ♪ Saki	19:00~20:00 Advance Sakura		18:00~19:00 Release&Strength Riri	18:00~19:00 Animal Stretch Kanna	18:00~19:00 Jump to Burn Azumi	18:00~19:00 Body Balance Sakura	19:00~20:00 Pilates Barre Sakura	19:00~20:00 Pilates Barre Sakura
19:30				19:30~20:30 Shape up Waist Saki	19:30~20:30 Reset Flow Saki	19:30~20:30 Waist ♪ Sakura	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Azumi		
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Saki	21:00~22:00 Back&Spine Saki	21:00~22:00 Pilates Cardio Azumi	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）