



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/7/18

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 Azu | 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 Azu | 11:30~12:30 Shape up Waist Sakura | 11:30~12:30 Jump to Burn Azu | | 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 Azu | 13:00~14:00 Basic Min.U | | 13:00~14:00 Shape up Waist Saki | 13:00~14:00 Release&Strength Azu | 13:00~14:00 Basic Min.U |
| 14:30 | 14:30~15:30 Shape up Waist Kanna | 14:30~15:30 Release&Strength Azu | 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 Azu | 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 Azu | 19:30~20:30 Waist Saki | 19:30~20:30 Basic 未定 |
| 21:00 | 21:00~22:00 Pilates Cardio Azu | 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 Azu | | 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 Azu | 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 Azu | | | | |
| 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 Azu | 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 Azu |
| 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 Azu |

👉: 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 Back&Arm ♪ Min.U | 10:00~11:00 Pilates Workout Sakura | 10:00~11:00 Release&Strength Azu | close | 10:00~11:00 Reset Flow Saki | 10:00~11:00 Jump to Burn Azu | 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 ♪ Azu | 11:30~12:30 Basic ♪ 未定 | | 11:30~12:30 Pilates Cardio Azu | 11:30~12:30 Basic ♪ 未定 | 11:30~12:30 Release&Strength Azu | 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 Azu | 13:00~14:00 Back&Arm ♪ Min.U | | 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 Hip&Leg ♪ Sakura | 13:00~14:00 Hip&Leg ♪ 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 Back&Arm ♪ Min.U | 14:30~15:30 Back&Arm ♪ Min.U | 14:30~15:30 Waist ♪ Azu | | |
| | | 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 Azu | 19:00~20:00 Back&Arm ♪ Min.U | 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 ♪ Azu | | | | 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 Azu |
| 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 Azu | 11:30~12:30 Waist ♪ Kanna |
| 13:00 | 13:00~14:00 Animal Stretch Kanna | 13:00~14:00 Pilates Cardio Azu | | 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 |
| 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 ♪ Azu | 14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Azu |
| | 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 ♪ Azu | | | | | | 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 Azu | 18:00~19:00 Body Balance 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 ♪ Azu | |
| 21:00 | | | | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Saki | 21:00~22:00 Back&Spine Saki | 21:00~22:00 Pilates Cardio Azu | 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）