



pilates

pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/8/5

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 Sakura	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 Kanna		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 Back&Arm Min.U
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 Azu	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 Saki	close	10:00~11:00 Pilates Workout Sakura	10:00~11:00 Basic Kanna	10:00~11:00 Reset Flow Saki
11:30	11:30~12:30 Back&Spine Sakura	11:30~12:30 Basic Min.U	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 Sakura				
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 Sakura	18:00~19:00 Body Balance Sakura	18:00~19:00 Basic Saki
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Rico				19:30~20:30 Power up Control Saki	19:30~20:30 Basic Min.U	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 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 Waist ♪ Azumi	10:00~11:00 Reset Flow Saki
11:30	11:30~12:30 Jump to Burn Kanna	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Azumi	11:30~12:30 Basic ♪ Min.U		11:30~12:30 Pilates Cardio Azumi	11:30~12:30 Basic ♪ Kanna	11:30~12:30 Release&Strength Azumi	11:30~12:30 Body Balance Sakura
13:00	13:00~14:00 Advance Saki	13:00~14:00 Body Balance Sakura	13:00~14:00 Pilates Cardio Azumi		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 ♪ Saki
14:30	14:30~15:30 Animal Stretch Kanna	14:30~15:30 Basic ♪ Min.U	14:30~15:30 Pilates Barre Kanna		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Azumi		14:30~15:30 Hip Punch Saki	
		16:00~17:00 Reset Flow Saki	16:00~17:00 Back&Arm ♪ Min.U					
17:00		17:30~18:30 Back&Arm ♪ Min.U	17:30~18:30 Shape up Waist Kanna					
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Azumi	19:00~20:00 Power up Control Saki	19:00~20:00 Basic ♪ Min.U		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 ♪ Sakura
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Azumi				19:30~20:30 Basic ♪ Min.U	19:30~20:30 Shape up Waist Sakura	19:30~20:30 Basic ♪ Miharu	19:30~20:30 Animal Stretch Kanna
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Min.U				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

	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 Animal Stretch Sakura	10:00~11:00 Back&Spine J.	close	10:00~11:00 Back&Arm ♪ J.	10:00~11:00 Back&Spine Sakura	10:00~11:00 Shape up Waist Kanna	10:00~11:00 Pilates Barre Rico	10:00~11:00 Pilates Cardio Azumi	
11:30	11:30~12:30 Basic ♪ Sakura	11:30~12:30 Basic ♪ Yuu.Y		11:30~12:30 Pilates Barre Saki	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanna	11:30~12:30 Basic ♪ Sakura	11:30~12:30 Jump to Burn Azumi	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Miharu	
13:00	13:00~14:00 Power up Control Kanna	13:00~14:00 Pilates Workout J.		13:00~14:00 Pilates Workout J.	13:00~14:00 Body Balance Sakura	13:00~14:00 Pilates Barre Kanna	13:00~14:00 Basic ♪ Rico	13:00~14:00 Power up Control Saki	
14:30	14:30~15:30 Reset Flow Saki	14:30~15:30 Basic ♪ Yuu.Y		14:30~15:30 Basic ♪ Saki	14:30~15:30 Power up Control Kanna	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Sakura	14:30~15:30 Waist ♪ Azumi	14:30~15:30 Waist ♪ Azumi	
	16:00~17:00 Basic ♪ Kanna	16:00~17:00 Body Balance Sakura						16:00~17:00 Shape up Waist Saki	
17:00	17:30~18:30 Hip Punch Saki	17:30~18:30 Pilates Cardio 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 Stretch&Conditioning ♪ Kanna	19:00~20:00 Pilates Barre Sakura
19:30					19:30~20:30 Shape up Waist Sakura	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 ♪ Sakura	21:00~22:00 Back&Spine Saki	21:00~22:00 Pilates Cardio Azumi	21:00~22:00 Power up Control 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）