



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/7/4

## 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<br>Basic 📌<br>Min.U         | 10:00~11:00<br>Hip Punch<br>Sakura            | 10:00~11:00<br>Hip&Leg 📌<br>Sakura     | 10:00~11:00<br>Power up Control<br>Saki | 10:00~11:00<br>Waist 📌<br>Kanna          | 10:00~11:00<br>Back&Spine<br>Sakura      | close   |
| 11:30 |         | 11:30~12:30<br>Back&Spine<br>Sakura     | 11:30~12:30<br>Release&Strength<br>Azumi      | 11:30~12:30<br>Advance<br>Sakura       | 11:30~12:30<br>Basic 📌<br>Min.U         | 11:30~12:30<br>Hip Punch<br>Sakura       | 11:30~12:30<br>Animal Stretch<br>Kanna   |         |
| 13:00 |         | 13:00~14:00<br>Basic 📌<br>Min.U         | 13:00~14:00<br>Back&Arm 📌<br>Sakura           | 13:00~14:00<br>Jump to Burn<br>Azumi   | 13:00~14:00<br>Pilates Barre<br>Saki    | 13:00~14:00<br>Basic 📌<br>Kanna          | 13:00~14:00<br>Pilates Workout<br>Sakura |         |
| 14:30 |         | 14:30~15:30<br>Shape up Waist<br>Sakura | 14:30~15:30<br>Hip&Leg 📌<br>Azumi             | 14:30~15:30<br>Body Balance<br>Sakura  | 14:30~15:30<br>Basic 📌<br>Min.U         | 14:30~15:30<br>Reset Flow<br>Saki        | 14:30~15:30<br>Basic 📌<br>Min.U          |         |
| 17:00 |         |   |   |  |   | 16:00~17:00<br>Pilates Cardio<br>Azumi   | 16:00~17:00<br>Hip&Leg 📌<br>Azumi        |         |
| 18:00 |         |   |   |  |   | 17:30~18:30<br>Back&Spine<br>Saki        | 17:30~18:30<br>Basic 📌<br>Min.U          |         |
| 19:30 |         | 18:00~19:00<br>Reset Flow<br>Saki       | 18:00~19:00<br>Basic 📌<br>Min.U               | 18:00~19:00<br>Waist 📌<br>Azumi        | 18:00~19:00<br>Jump to Burn<br>Azumi    | 19:00~20:00<br>Release&Strength<br>Azumi | 19:00~20:00<br>Jump to Burn<br>Azumi     |         |
| 21:00 |         | 19:30~20:30<br>Jump to Burn<br>Azumi    | 19:30~20:30<br>Stretch&Conditioning 📌<br>Saki | 19:30~20:30<br>Pilates Cardio<br>Azumi | 19:30~20:30<br>Shape up Waist<br>Kanna  |  |  |         |
|       |         | 21:00~22:00<br>Pilates Barre<br>Saki    | 21:00~22:00<br>Pilates Workout<br>Saki        | 21:00~22:00<br>Basic 📌<br>Min.U        | 21:00~22:00<br>Hip&Leg 📌<br>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<br>Jump to Burn<br>Kanna          | 10:00~11:00<br>Hip&Leg 📌<br>Azumi      | 10:00~11:00<br>Back&Arm 📌<br>Min.U        | 10:00~11:00<br>Pilates Barre<br>Kanna   | 10:00~11:00<br>Pilates Workout<br>Sakura | 10:00~11:00<br>Reset Flow<br>Saki        | close    |
| 12:00 | 11:30~12:30<br>Stretch&Conditioning 📌<br>Saki | 11:30~12:30<br>Basic 📌<br>Min.U        | 11:30~12:30<br>Jump to Burn<br>Azumi      | 11:30~12:30<br>Waist 📌<br>Azumi         | 11:30~12:30<br>Hip&Leg 📌<br>Riri         | 11:30~12:30<br>Basic 📌<br>Sakura         |          |
| 13:30 | 13:00~14:00<br>Pilates Barre<br>Kanna         | 13:00~14:00<br>Shape up Waist<br>Saki  | 13:00~14:00<br>Basic 📌<br>Min.U           | 13:00~14:00<br>Animal Stretch<br>Kanna  | 13:00~14:00<br>Shape up Waist<br>Kanna   | 13:00~14:00<br>Back&Spine<br>Saki        |          |
| 15:00 | 14:30~15:30<br>Pilates Workout<br>Saki        |  | 14:30~15:30<br>Pilates Cardio<br>Azumi    |   | 14:30~15:30<br>Body Balance<br>Riri      | 14:30~15:30<br>Hip Punch<br>Sakura       |          |
| 17:00 |   |  |   |   | 16:00~17:00<br>Back&Arm 📌<br>Min.U       | 16:00~17:00<br>Waist 📌<br>Kanna          |          |
| 18:00 |   |  |   |   | 17:30~18:30<br>Pilates Barre<br>Kanna    | 17:30~18:30<br>Body Balance<br>Sakura    |          |
| 19:30 | 18:00~19:00<br>Basic 📌<br>Min.U               | 18:00~19:00<br>Animal Stretch<br>Kanna | 18:00~19:00<br>Hip Punch<br>Saki          | 18:00~19:00<br>Power up Control<br>Saki | 19:00~20:00<br>Basic 📌<br>Min.U          | 19:00~20:00<br>Power up Control<br>Kanna |          |
| 21:00 | 19:30~20:30<br>Pilates Cardio<br>Azumi        | 19:30~20:30<br>Waist 📌<br>Kanna        | 19:30~20:30<br>Release&Strength<br>Sakura | 19:30~20:30<br>Back&Spine<br>Sakura     |  |  |          |
|       | 21:00~22:00<br>Hip&Leg 📌<br>Azumi             | 21:00~22:00<br>Advance<br>Sakura       | 21:00~22:00<br>Reset Flow<br>Saki         | 21:00~22:00<br>Basic 📌<br>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<br>Back&Spine<br>Sakura          | 10:00~11:00<br>Waist<br>Kanna           | 10:00~11:00<br>Basic<br>Min.U            | 10:00~11:00<br>Advance<br>Saki     |   | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Min.U       | close    | 10:00~11:00<br>Body Balance<br>Sakura     |
| 12:00 | 11:30~12:30<br>Reset Flow<br>Saki            | 11:30~12:30<br>Animal Stretch<br>Sakura | 11:30~12:30<br>Power up Control<br>Kanna | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Min.U   | 11:30~12:30<br>Body Balance<br>Sakura   | 11:30~12:30<br>Pilates Workout<br>Saki |          | 11:30~12:30<br>Basic<br>Aika.K            |
| 13:30 | 13:00~14:00<br>Body Balance<br>Sakura        | 13:00~14:00<br>Jump to Burn<br>Kanna    | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>Min.U         | 13:00~14:00<br>Reset Flow<br>Saki  | 13:00~14:00<br>Pilates Cardio<br>Azu    | 13:00~14:00<br>Pilates Barre<br>Kanna  |          | 13:00~14:00<br>Release&Strength<br>Sakura |
| 15:00 | 14:30~15:30<br>Pilates Cardio<br>Saki        | 14:30~15:30<br>Hip Punch<br>Sakura      | 14:30~15:30<br>Animal Stretch<br>Kanna   | 14:30~15:30<br>Basic<br>Min.U      | 14:30~15:30<br>Back&Arm<br>Min.U        | 14:30~15:30<br>Basic<br>Min.U          |          | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>Aika.K          |
|       |  |   |  |                                    | 16:00~17:00<br>Shape up Waist<br>Sakura | 16:00~17:00<br>Back&Spine<br>Saki      |          |   |
| 17:00 |  |   |  |                                    | 17:30~18:30<br>Basic<br>Min.U           | 17:30~18:30<br>Animal Stretch<br>Kanna |          |   |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Shape up Waist<br>Kanna       | 18:00~19:00<br>Release&Strength<br>Azu  | 18:00~19:00<br>Pilates Workout<br>Sakura | 18:00~19:00<br>Waist<br>Azu        | 19:00~20:00<br>Power up Control<br>Saki | 19:00~20:00<br>Waist<br>Saki           |          | 18:00~19:00<br>Basic<br>Saki              |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>Azu                | 19:30~20:30<br>Basic<br>Min.U           | 19:30~20:30<br>Pilates Barre<br>Saki     | 19:30~20:30<br>Hip Punch<br>Sakura |   |  |          | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>Min.U          |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Stretch&Conditioning<br>Kanna | 21:00~22:00<br>Pilates Cardio<br>Azu    | 21:00~22:00<br>Body Balance<br>Sakura    | 21:00~22:00<br>Jump to Burn<br>Azu |   |  |          | 21:00~22:00<br>Shape up Waist<br>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<br>Pilates Workout<br>Saki | 10:00~11:00<br>Shape up Waist<br>Kanna | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>Aika.K          | 10:00~11:00<br>Body Balance<br>Sakura    | 10:00~11:00<br>Basic<br>未定               | close    | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Min.U             | 10:00~11:00<br>Basic<br>Azu             |
| 12:00 | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>Azu          | 11:30~12:30<br>Back&Arm<br>Min.U       | 11:30~12:30<br>Release&Strength<br>Sakura | 11:30~12:30<br>Basic<br>Min.U            | 11:30~12:30<br>Pilates Cardio<br>Azu     |          | 11:30~12:30<br>Animal Stretch<br>Sakura      | 11:30~12:30<br>Hip Punch<br>Sakura      |
| 13:30 | 13:00~14:00<br>Back&Spine<br>Saki      | 13:00~14:00<br>Waist<br>Kanna          | 13:00~14:00<br>Basic<br>Aika.K            | 13:00~14:00<br>Animal Stretch<br>Sakura  | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>未定            |          | 13:00~14:00<br>Basic<br>Min.U                | 13:00~14:00<br>Jump to Burn<br>Azu      |
| 15:00 |  | 14:30~15:30<br>Basic<br>Min.U          | 14:30~15:30<br>Body Balance<br>Sakura     | 14:30~15:30<br>Jump to Burn<br>Azu       | 14:30~15:30<br>Power up Control<br>Kanna |          | 14:30~15:30<br>Back&Spine<br>Sakura          | 14:30~15:30<br>Pilates Barre<br>Sakura  |
|       |  |  |   | 16:00~17:00<br>Back&Arm<br>Min.U         | 16:00~17:00<br>Hip&Leg<br>Azu            |          |  |   |
| 17:00 |  |  |   | 17:30~18:30<br>Pilates Workout<br>Sakura | 17:30~18:30<br>Basic<br>Min.U            |          |  |   |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Waist<br>Kanna          | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Sazuki       | 18:00~19:00<br>Pilates Barre<br>Kanna     | 19:00~20:00<br>Release&Strength<br>Azu   | 19:00~20:00<br>Animal Stretch<br>Kanna   |          | 18:00~19:00<br>Advance<br>Saki               | 18:00~19:00<br>Power up Control<br>Saki |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Hip Punch<br>Sakura     | 19:30~20:30<br>Jump to Burn<br>Kanna   | 19:30~20:30<br>Waist<br>Azu               |  |  |          | 19:30~20:30<br>Stretch&Conditioning<br>Kanna | 19:30~20:30<br>Waist<br>Kanna           |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Basic<br>Min.U          | 21:00~22:00<br>Hip Punch<br>Sakura     | 21:00~22:00<br>Power up Control<br>Kanna  |  |  |          | 21:00~22:00<br>Pilates Workout<br>Saki       | 21:00~22:00<br>Shape up Waist<br>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）