



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

## 2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

♪: 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

2024/10/16~2024/10/31

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

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