



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/10/16

## 2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

2024/11/16~2024/11/30

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

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

♪: 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）