



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 Power up Control Saki	10:00~11:00 Basic ♪ makiho	10:00~11:00 Back&Spine Sakura		10:00~11:00 Basic ♪ Misa.K	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	10:00~11:00 Waist ♪ makiho	10:00~11:00 Basic ♪ Tamaki.N
11:30	11:30~12:30 Animal Stretch Sakura	11:30~12:30 Shape up Waist Nagisa.T	11:30~12:30 Basic ♪ Sakura		11:30~12:30 Waist ♪ makiho	11:30~12:30 Hip Punch Saki	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Pilates Workout Sakura
13:00	13:00~14:00 Reset Flow Saki	13:00~14:00 Style up pilates Sakura	13:00~14:00 Pilates Barre Kanna		13:00~14:00 Body Balance Misa.K	13:00~14:00 Pilates Barre Kanna	13:00~14:00 Jump to Burn makiho	13:00~14:00 Basic ♪ Tamaki.N
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Sakura	14:30~15:30 Back&Arm ♪ makiho	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ makiho		14:30~15:30 Pilates Workout J.		14:30~15:30 Basic ♪ 未定	14:30~15:30 Back&Spine Sakura
		16:00~17:00 Power up Control Saki	16:00~17:00 Body Balance Sakura					
		17:30~18:30 Release&Strength Sakura	17:30~18:30 Pilates Workout makiho					
18:00	18:00~19:00 Style up pilates Kanna	19:00~20:00 Hip Punch Saki	19:00~20:00 Jump to Burn Kanna		18:00~19:00 Pilates Cardio Rico	18:00~19:00 Animal Stretch Sakura	18:00~19:00 Body Balance Naco	18:00~19:00 Pilates Cardio Nagisa.T
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio Nagisa.T				19:30~20:30 Reset Flow Saki	19:30~20:30 Basic ♪ makiho	19:30~20:30 Release&Strength Sakura	19:30~20:30 Pilates Barre Kanna
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanna				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	21:00~22:00 Body Balance Sakura	21:00~22:00 Advance Naco	21:00~22:00 Back&Arm ♪ 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 Waist ♪ makiho	10:00~11:00 Hip Punch Saki	close	10:00~11:00 Style up pilates Kanna	10:00~11:00 Pilates Cardio Nagisa.T	10:00~11:00 Waist ♪ Kanna	10:00~11:00 Advance Sakura
11:30	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Animal Stretch Naco		11:30~12:30 Back&Arm ♪ Nagisa.T	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ makiho	11:30~12:30 Pilates Barre Sakura	11:30~12:30 Basic ♪ Kanna
13:00	13:00~14:00 Pilates Workout makiho	13:00~14:00 Reset Flow Saki		13:00~14:00 Basic ♪ Kanna	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	13:00~14:00 Jump to Burn Kanna	13:00~14:00 Release&Strength Sakura
14:30	14:30~15:30 Back&Spine Saki	14:30~15:30 Shape up Waist Naco		14:30~15:30 Shape up Waist Nagisa.T	14:30~15:30 Basic ♪ makiho	14:30~15:30 Hip Punch Rico	14:30~15:30 Pilates Barre Kanna
	16:00~17:00 Basic ♪ 未定	16:00~17:00 Pilates Cardio Saki					
	17:30~18:30 Pilates Cardio Nagisa.T	17:30~18:30 Basic ♪ makiho					
18:00	19:00~20:00 Advance Saki	19:00~20:00 Back&Arm ♪ makiho		18:00~19:00 Release&Strength Sakura	18:00~19:00 Power up Control Kanna	18:00~19:00 Jump to Burn makiho	18:00~19:00 Pilates Workout Saki
19:30				19:30~20:30 Pilates Workout makiho	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Shape up Waist Nagisa.T	19:30~20:30 Basic ♪ 未定
21:00			21:00~22:00 Advance Sakura	21:00~22:00 Style up pilates Kanna	21:00~22:00 Back&Arm ♪ makiho	21:00~22:00 Back&Spine 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 Shape up Waist Nagisa.T	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	close	10:00~11:00 Basic ♪ makiho	10:00~11:00 Animal Stretch Sakura	10:00~11:00 Pilates Workout Saki	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	10:00~11:00 Animal Stretch Kanna
11:30	11:30~12:30 Waist ♪ makiho	11:30~12:30 Power up Control Kanna		11:30~12:30 Release&Strength Sakura	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Nagisa.T	11:30~12:30 Advance Saki	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Nagisa.T
13:00	13:00~14:00 Basic ♪ Nagisa.T	13:00~14:00 Jump to Burn makiho		13:00~14:00 Waist ♪ makiho	13:00~14:00 Shape up Waist Nagisa.T	13:00~14:00 Reset Flow Saki	13:00~14:00 Pilates Barre Kanna	13:00~14:00 Power up Control Kanna
14:30	14:30~15:30 Hip Punch Saki	14:30~15:30 Style up pilates Kanna		14:30~15:30 Hip Punch Sakura		14:30~15:30 Basic ♪ Nagisa.T		14:30~15:30 Basic ♪ 未定
	16:00~17:00 Back&Arm ♪ makiho	16:00~17:00 Basic ♪ 未定						16:00~17:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T
	17:30~18:30 Pilates Cardio Saki	17:30~18:30 Body Balance Sakura						17:30~18:30 Basic ♪ 未定
18:00	19:00~20:00 Basic ♪ 未定	19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ makiho		18:00~19:00 Pilates Cardio Nagisa.T	18:00~19:00 Back&Spine Saki	18:00~19:00 Hip Punch makiho	18:00~19:00 Waist ♪ Sakura	19:00~20:00 Shape up Waist Nagisa.T
19:30				19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Power up Control Kanna	19:30~20:30 Style up pilates Kanna	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	21:00~22:00 Hip Punch makiho	21:00~22:00 Jump to Burn makiho	21:00~22:00 Body Balance 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 Back&Spine Sakura	close	close	close	10:00~11:00 Hip Punch Sakura	10:00~11:00 Power up Control Kanna	10:00~11:00 Shape up Waist Kanna	
11:30	11:30~12:30 Basic ♪ 未定				11:30~12:30 Back&Spine Saki	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Nagisa.T	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	
13:00	13:00~14:00 Hip Punch Sakura				13:00~14:00 Basic ♪ Sakura	13:00~14:00 Jump to Burn Kanna	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanna	
14:30	14:30~15:30 Basic ♪ 未定				14:30~15:30 Advance Saki	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	14:30~15:30 Basic ♪ 未定	
	16:00~17:00 Reset Flow Saki				16:00~17:00 Body Balance Sakura	16:00~17:00 Pilates Workout Saki		
	17:30~18:30 Pilates Barre Sakura				19:00~20:00 Shape up Waist Saki	18:00~19:00 Pilates Cardio Nagisa.T	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	19:00~20:00 Style up pilates Sakura
18:00					19:30~20:30 Animal Stretch Kanna	19:30~20:30 Waist ♪ Kanna		
19:30					21:00~22:00 Back&Arm ♪ Nagisa.T	21:00~22:00 Basic ♪ 未定		
21:00								

♪: 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)