



pilates

# pilates K 池袋店 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)                                       |
|-------|--|--|--|---|---|---|----------|--|
| 10:30 | 10:00~11:00<br>Basic ♪<br>yuuka.Y        | 10:00~11:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y      | 10:00~11:00<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ami.H | 10:00~11:00<br>Waist ♪<br>Shuri.K       | 10:00~11:00<br>Basic ♪<br>yuuka.Y       | 10:00~11:00<br>Hip&Leg ♪<br>Shuri.K             | Close    | 10:00~11:00<br>Advance<br>Ami.H                |
| 12:00 | 11:30~12:30<br>Body Balance<br>misaki    | 11:30~12:30<br>Power up Control<br>Ami.H | 11:30~12:30<br>Basic ♪<br>yuuka.Y              | 11:30~12:30<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y     | 11:30~12:30<br>Waist ♪<br>Shuri.K       | 11:30~12:30<br>Jump to Burn<br>Mirai.B          |          | 11:30~12:30<br>Hip&Leg ♪<br>Shuri.K            |
| 13:30 | 13:00~14:00<br>Pilates Workout<br>misaki | 13:00~14:00<br>Basic ♪<br>yuuka.Y        | 13:00~14:00<br>Power up Control<br>Ami.H       | 13:00~14:00<br>Basic ♪<br>Shuri.K       | 13:00~14:00<br>Animal Stretch<br>misaki | 13:00~14:00<br>Pilates Cardio<br>misaki         |          | 13:00~14:00<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ami.H |
| 15:00 | 14:30~15:30<br>Basic ♪<br>yuuka.Y        | 14:30~15:30<br>Advance<br>Ami.H          | 14:30~15:30<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y            | 14:30~15:30<br>Shape up Waist<br>anna   | 14:30~15:30<br>Jump to Burn<br>Mirai.B  | 14:30~15:30<br>Basic ♪<br>Shuri.K               |          | 14:30~15:30<br>Basic ♪<br>Shuri.K              |
|       |  |  |  |   | 16:00~17:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y     | 16:00~17:00<br>Stretch&Conditioning ♪<br>misaki |          |  |
| 17:00 |  |  |  |   | 17:30~18:30<br>Hip Punch<br>misaki      | 17:30~18:30<br>Waist ♪<br>Mirai.B               |          |  |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Shape up Waist<br>anna    | 18:00~19:00<br>Waist ♪<br>Shuri.K        | 18:00~19:00<br>Hip&Leg ♪<br>Shuri.K            | 18:00~19:00<br>Jump to Burn<br>Mirai.B  | 19:00~20:00<br>Basic ♪<br>Mirai.B       | 19:00~20:00<br>Body Balance<br>misaki           |          | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>yuuka.Y              |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Basic ♪<br>Shuri.K        | 19:30~20:30<br>Style up pilates<br>anna  | 19:30~20:30<br>Jump to Burn<br>Mirai.B         | 19:30~20:30<br>Release&Strength<br>anna |   |   |          | 19:30~20:30<br>Reset Flow<br>anna              |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Reset Flow<br>anna        | 21:00~22:00<br>Hip&Leg ♪<br>Shuri.K      | 21:00~22:00<br>Basic ♪<br>Shuri.K              | 21:00~22:00<br>Waist ♪<br>Mirai.B       |   |   |          | 21:00~22:00<br>Shape up Waist<br>anna          |

|       | 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)                               |
|-------|--|--|--|--|--|-----------|---|
| 10:30 | 10:00~11:00<br>Shape up Waist<br>anna            | 10:00~11:00<br>Body Balance<br>arisa.O | 10:00~11:00<br>Release&Strength<br>anna  | 10:00~11:00<br>Waist ♪<br>Shuri.K        | 10:00~11:00<br>Reset Flow<br>anna              | Close     | 10:00~11:00<br>Power up Control<br>Ako  |
| 12:00 | 11:30~12:30<br>Body Balance<br>misaki            | 11:30~12:30<br>Hip Punch<br>misaki     | 11:30~12:30<br>Jump to Burn<br>Mirai.B   | 11:30~12:30<br>Pilates Workout<br>misaki | 11:30~12:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ami.H |           | 11:30~12:30<br>Waist ♪<br>Mirai.B       |
| 13:30 | 13:00~14:00<br>Hip&Leg ♪<br>Shuri.K              | 13:00~14:00<br>Back&Arm ♪<br>arisa.O   | 13:00~14:00<br>Shape up Waist<br>anna    | 13:00~14:00<br>Hip&Leg ♪<br>Shuri.K      | 13:00~14:00<br>Basic ♪<br>yuuka.Y              |           | 13:00~14:00<br>Pilates Barre<br>Ako     |
| 15:00 |  | 14:30~15:30<br>Waist ♪<br>Shuri.K      | 14:30~15:30<br>Basic ♪<br>Mirai.B        | 14:30~15:30<br>Back&Spine<br>ayaka       | 14:30~15:30<br>Power up Control<br>Ami.H       |           | 14:30~15:30<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y     |
|       |  |  |  | 16:00~17:00<br>Animal Stretch<br>misaki  | 16:00~17:00<br>Waist ♪<br>Shuri.K              |           |   |
| 17:00 |  |  |  | 17:30~18:30<br>Jump to Burn<br>Mirai.B   | 17:30~18:30<br>Shape up Waist<br>anna          |           |   |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Pilates Cardio<br>ayaka           | 18:00~19:00<br>Body Balance<br>misaki  | 18:00~19:00<br>Advance<br>Ami.H          | 19:00~20:00<br>Pilates Cardio<br>ayaka   | 19:00~20:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y            |           | 18:00~19:00<br>Animal Stretch<br>misaki |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Mirai.B | 19:30~20:30<br>Basic ♪<br>yuuka.Y      | 19:30~20:30<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y      |  |  |           | 19:30~20:30<br>Waist ♪<br>Shuri.K       |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Advance<br>Ami.H                  | 21:00~22:00<br>Jump to Burn<br>Mirai.B | 21:00~22:00<br>Power up Control<br>Ami.H |  |  |           | 21:00~22:00<br>Hip Punch<br>misaki      |

♪: 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 池袋店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/30

|       | 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)                             |
|-------|--|--|--|--|--|-----------|--|---------------------------------------|
| 10:30 | 10:00~11:00<br>Reset Flow<br>Ako         | 10:00~11:00<br>Hip&Leg ♪<br>Shuri.K            | 10:00~11:00<br>Power up Control<br>Ami.H | 10:00~11:00<br>Waist ♪<br>Shuri.K              | 10:00~11:00<br>Shape up Waist<br>anna    | Close     | 10:00~11:00<br>Waist ♪<br>Shuri.K        | 10:00~11:00<br>Basic ♪<br>Mirai.B     |
| 12:00 | 11:30~12:30<br>Hip&Leg ♪<br>Mirai.B      | 11:30~12:30<br>Advance<br>Ami.H                | 11:30~12:30<br>Basic ♪<br>Shuri.K        | 11:30~12:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ami.H | 11:30~12:30<br>Pilates Workout<br>misaki |           | 11:30~12:30<br>Pilates Barre<br>Mirai.B  | 11:30~12:30<br>Body Balance<br>misaki |
| 13:30 | 13:00~14:00<br>Shape up Waist<br>Ako     | 13:00~14:00<br>Basic ♪<br>Shuri.K              | 13:00~14:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y      | 13:00~14:00<br>Jump to Burn<br>Mirai.B         | 13:00~14:00<br>Waist ♪<br>Mirai.B        |           | 13:00~14:00<br>Hip&Leg ♪<br>Shuri.K      | 13:00~14:00<br>Waist ♪<br>Shuri.K     |
| 15:00 |  | 14:30~15:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ami.H | 14:30~15:30<br>Waist ♪<br>Shuri.K        | 14:30~15:30<br>Advance<br>Ami.H                | 14:30~15:30<br>Reset Flow<br>anna        |           | 14:30~15:30<br>Jump to Burn<br>Mirai.B   |                                       |
|       |  |  |  | 16:00~17:00<br>Basic ♪<br>Shuri.K              | 16:00~17:00<br>Style up pilates<br>ayaka |           |  |                                       |
| 17:00 |  |  |  | 17:30~18:30<br>Animal Stretch<br>misaki        | 17:30~18:30<br>Basic ♪<br>Mirai.B        |           |  |                                       |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Pilates Workout<br>misaki | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>yuuka.Y              | 18:00~19:00<br>Hip Punch<br>misaki       | 19:00~20:00<br>Hip&Leg ♪<br>Mirai.B            | 19:00~20:00<br>Back&Spine<br>ayaka       |           | 18:00~19:00<br>Release&Strength<br>ayaka | 18:00~19:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y   |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Power up Control<br>Ami.H | 19:30~20:30<br>Animal Stretch<br>misaki        | 19:30~20:30<br>Basic ♪<br>Mirai.B        |  |  |           | 19:30~20:30<br>Body Balance<br>misaki    | 19:30~20:30<br>Back&Arm ♪<br>ayaka    |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Body Balance<br>misaki    | 21:00~22:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y            | 21:00~22:00<br>Jump to Burn<br>misaki    |  |  |           | 21:00~22:00<br>Pilates Cardio<br>ayaka   | 21:00~22:00<br>Basic ♪<br>yuuka.Y     |

|       | 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)                                |
|-------|--|---|--|--|-----------|--|---|--|
| 10:30 | 10:00~11:00<br>Hip Punch<br>misaki               | 10:00~11:00<br>Basic ♪<br>yuuka.Y       | 10:00~11:00<br>Pilates Workout<br>misaki | 10:00~11:00<br>Shape up Waist<br>hoa     | Close     | 10:00~11:00<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ami.H | 10:00~11:00<br>Waist ♪<br>Mirai.B       | 10:00~11:00<br>Basic ♪<br>Yuna.S         |
| 12:00 | 11:30~12:30<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y              | 11:30~12:30<br>Animal Stretch<br>misaki | 11:30~12:30<br>Jump to Burn<br>Mirai.B   | 11:30~12:30<br>Waist ♪<br>Shuri.K        |           | 11:30~12:30<br>Basic ♪<br>Shuri.K              | 11:30~12:30<br>Back&Arm ♪<br>ayaka      | 11:30~12:30<br>Pilates Barre<br>Mirai.B  |
| 13:30 | 13:00~14:00<br>Body Balance<br>misaki            | 13:00~14:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y     | 13:00~14:00<br>Power up Control<br>Ami.H | 13:00~14:00<br>Release&Strength<br>hoa   |           | 13:00~14:00<br>Pilates Cardio<br>ayaka         | 13:00~14:00<br>Basic ♪<br>Mirai.B       | 13:00~14:00<br>Back&Spine<br>Ami.H       |
| 15:00 | 14:30~15:30<br>Reset Flow<br>anna                | 14:30~15:30<br>Pilates Cardio<br>misaki | 14:30~15:30<br>Basic ♪<br>Shuri.K        | 14:30~15:30<br>Back&Spine<br>Ami.H       |           | 14:30~15:30<br>Waist ♪<br>Shuri.K              | 14:30~15:30<br>Pilates Workout<br>ayaka | 14:30~15:30<br>Jump to Burn<br>Mirai.B   |
|       |  |   | 16:00~17:00<br>Hip Punch<br>misaki       | 16:00~17:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y      |           |  |   |  |
| 17:00 |  |   | 17:30~18:30<br>Back&Spine<br>ayaka       | 17:30~18:30<br>Power up Control<br>Ami.H |           |  |   |  |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Shape up Waist<br>anna            | 18:00~19:00<br>Back&Spine<br>Ami.H      | 19:00~20:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y      | 19:00~20:00<br>Basic ♪<br>yuuka.Y        |           | 18:00~19:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y            | 18:00~19:00<br>Hip Punch<br>hoa         | 18:00~19:00<br>Style up pilates<br>ayaka |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Advance<br>Ami.H                  | 19:30~20:30<br>Pilates Barre<br>Mirai.B |  |  |           | 19:30~20:30<br>Jump to Burn<br>Mirai.B         | 19:30~20:30<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y     | 19:30~20:30<br>Basic ♪<br>Shuri.K        |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Mirai.B | 21:00~22:00<br>Waist ♪<br>Shuri.K       |  |  |           | 21:00~22:00<br>Basic ♪<br>yuuka.Y              | 21:00~22:00<br>Waist ♪<br>Shuri.K       | 21:00~22:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuuka.Y      |

♪: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）