

池袋店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
close	close	10:00~11:00 Pilates Cardio ayaka	10:00~11:00 Animal Stretch Ami.H	10:00~11:00 Stretch & Conditioning Ami.H	close	10:00~11:00 Hip&Leg Makico.M	10:00~11:00 Pilates Workout Makico.M
		11:30~12:30 Back&Spine Ami.H	11:30~12:30 Basic yuuka.Y	11:30~12:30 Style up pilates Makico.M		11:30~12:30 Reset Flow ayaka	11:30~12:30 Basic mirai.B
		13:00~14:00 Body Balance ayaka	13:00~14:00 Reset Flow Makico.M	13:00~14:00 Back&Arm Miharu.K		13:00~14:00 Waist mirai.B	13:00~14:00 Back&Spine ayaka
		14:30~15:30 Basic yuuka.Y	14:30~15:30 Jump to Burn mirai.B	14:30~15:30 Power up Control Ami.H		14:30~15:30 Pilates Cardio ayaka	
		16:00~17:00 Advance Ami.H	16:00~17:00 Back&Arm Miharu.K	16:00~17:00 Release&Strength mirai.B			
		17:30~18:30 Hip&Leg yuuka.Y	17:30~18:30 Waist mirai.B	17:30~18:30 Basic Miharu.K			
			19:00~20:00 Pilates Workout Makico.M	19:00~20:00 Pilates Barre mirai.B		18:00~19:00 Basic Miharu.K	18:00~19:00 Hip&Leg yuuka.Y
						19:30~20:30 Hip&Leg yuuka.Y	19:30~20:30 Back&Arm Miharu.K
						21:00~22:00 Back&Arm Miharu.K	21:00~22:00 Advance Ami.H

池袋店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00~11:00 Basic Miharu.K	10:00~11:00 Power up Control Ako	10:00~11:00 Hip&Leg Makico.M	10:00~11:00 Waist Ami.H	close	10:00~11:00 Basic yuuka.Y	10:00~11:00 Pilates Barre mirai.B	10:00~11:00 Back&Arm yuuka.Y
11:30~12:30 Pilates Barre mirai.B	11:30~12:30 Stretch & Conditioning Ami.H	11:30~12:30 Back&Arm Miharu.K	11:30~12:30 Hip&Leg yuuka.Y		11:30~12:30 Body Balance Makico.M	11:30~12:30 Hip&Leg yuuka.Y	11:30~12:30 Waist mirai.B
13:00~14:00 Back&Arm Miharu.K	13:00~14:00 Shape up Waist Ako	13:00~14:00 Body Balance Makico.M	13:00~14:00 Advance Ami.H		13:00~14:00 Hip&Leg yuuka.Y	13:00~14:00 Jump to Burn mirai.B	13:00~14:00 Basic yuuka.Y
14:30~15:30 Waist mirai.B	14:30~15:30 Basic Miharu.K	14:30~15:30 Pilates Barre mirai.B	14:30~15:30 Reset Flow Makico.M		14:30~15:30 Style up pilates Makico.M	14:30~15:30 Basic yuuka.Y	14:30~15:30 Jump to Burn mirai.B
		16:00~17:00 Basic Miharu.K	16:00~17:00 Jump to Burn mirai.B				
		17:30~18:30 Jump to Burn mirai.B	17:30~18:30 Style up pilates Makico.M				
18:00~19:00 Release&Strength Makico.M	18:00~19:00 Basic yuuka.Y	19:00~20:00 Waist Makico.M	19:00~20:00 Basic mirai.B		18:00~19:00 Pilates Barre mirai.B	18:00~19:00 Basic Miharu.K	18:00~19:00 Back&Spine Makico.M
19:30~20:30 Hip&Leg yuuka.Y	19:30~20:30 Back&Spine Makico.M				19:30~20:30 Back&Arm Miharu.K	19:30~20:30 Animal Stretch Ami.H	19:30~20:30 Basic Miharu.K
21:00~22:00 Pilates Workout Makico.M	21:00~22:00 Hip&Leg yuuka.Y				21:00~22:00 Waist mirai.B	21:00~22:00 Back&Arm Miharu.K	21:00~22:00 Power up Control Ami.H

- 👉: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。

池袋店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:00～11:00 Basic yuuka.Y	10:00～11:00 Back&Arm yuuka.Y	10:00～11:00 Hip Punch Saya.N	close	10:00～11:00 Back&Arm Miharu.K	10:00～11:00 Power up Control Ami.H	10:00～11:00 Style up pilates ayaka	10:00～11:00 Hip Punch Ako
11:30～12:30 Advance Ami.H	11:30～12:30 Release&Strength mirai.B	11:30～12:30 Basic Miharu.K		11:30～12:30 Back&Spine Ami.H	11:30～12:30 Body Balance Makico.M	11:30～12:30 Hip&Leg yuuka.Y	11:30～12:30 Waist mirai.B
13:00～14:00 Hip&Leg yuuka.Y	13:00～14:00 Power up Control Ami.H	13:00～14:00 Waist Makico.M		13:00～14:00 Basic Miharu.K	13:00～14:00 Back&Arm Miharu.K	13:00～14:00 Pilates Cardio ayaka	13:00～14:00 Pilates Barre Ako
	14:30～15:30 Basic yuuka.Y	14:30～15:30 Stretch & Conditioning Saya.N		14:30～15:30 Advance Ami.H		14:30～15:30 Basic yuuka.Y	14:30～15:30 Hip&Leg yuuka.Y
	16:00～17:00 Style up pilates Makico.M	16:00～17:00 Pilates Workout Makico.M					
	17:30～18:30 Back&Spine Ami.H	17:30～18:30 Animal Stretch Ami.H					
18:00～19:00 Reset Flow Makico.M	19:00～20:00 Hip&Leg 未定	19:00～20:00 Pilates Cardio ayaka		18:00～19:00 Back&Arm yuuka.Y	18:00～19:00 Pilates Cardio ayaka	18:00～19:00 Reset Flow Makico.M	18:00～19:00 Animal Stretch Ami.H
19:30～20:30 Jump to Burn mirai.B				19:30～20:30 Release&Strength mirai.B	19:30～20:30 Pilates Barre mirai.B	19:30～20:30 Hip Punch mirai.B	19:30～20:30 Basic Miharu.K
21:00～22:00 Basic Miharu.K				21:00～22:00 Hip&Leg yuuka.Y	21:00～22:00 Basic yuuka.Y	21:00～22:00 Back&Spine Makico.M	21:00～22:00 Advance Ami.H

池袋店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
土	日	月	火	水	木	金
10:00～11:00 Basic Miharu.K	10:00～11:00 Back&Arm Miharu.K	close	10:00～11:00 Style up pilates ayaka	10:00～11:00 Shape up Waist Naco	10:00～11:00 Jump to Burn mirai.B	10:00～11:00 Shape up Waist Makico.M
11:30～12:30 Pilates Barre mirai.B	11:30～12:30 Waist Ami.H		11:30～12:30 Back&Arm Miharu.K	11:30～12:30 Release&Strength mirai.B	11:30～12:30 Pilates Workout Makico.M	11:30～12:30 Hip Punch mirai.B
13:00～14:00 Stretch & Conditioning Ami.H	13:00～14:00 Basic yuuka.Y		13:00～14:00 Shape up Waist Makico.M	13:00～14:00 Reset Flow Naco	13:00～14:00 Waist mirai.B	13:00～14:00 Basic Miharu.K
14:30～15:30 Waist Makico.M	14:30～15:30 Back&Spine Makico.M		14:30～15:30 Basic Miharu.K	14:30～15:30 Waist mirai.B	14:30～15:30 Body Balance Makico.M	14:30～15:30 Release&Strength Makico.M
16:00～17:00 Power up Control Ami.H	16:00～17:00 Shape up Waist Naco					
17:30～18:30 Style up pilates Makico.M	17:30～18:30 Body Balance Makico.M					
19:00～20:00 Shape up Waist Haruka	19:00～20:00 Hip Punch Naco		18:00～19:00 Hip&Leg yuuka.Y	18:00～19:00 Power up Control Ami.H	18:00～19:00 Hip&Leg yuuka.Y	18:00～19:00 Pilates Cardio ayaka
			19:30～20:30 Waist mirai.B	19:30～20:30 Basic yuuka.Y	19:30～20:30 Advance Ami.H	19:30～20:30 Hip&Leg yuuka.Y
			21:00～22:00 Body Balance yuuka.Y	21:00～22:00 Back&Spine Ami.H	21:00～22:00 Basic yuuka.Y	21:00～22:00 Animal Stretch Ami.H

📍: 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)