



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/15

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)
10:30	10:00~11:00 Jump to Burn Mirai.B	10:00~11:00 Waist ♪ Shuri.K	10:00~11:00 Basic ♪ YUNA.S	Close	10:00~11:00 Hip Punch Chinatsu	10:00~11:00 Basic ♪ yuuka.Y	10:00~11:00 Waist ♪ Shuri.K	10:00~11:00 Basic ♪ yuuka.Y
12:00	11:30~12:30 Basic ♪ yuuka.Y	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Shuri.K	11:30~12:30 Back&Spine Ami.H		11:30~12:30 Basic ♪ yuuka.Y	11:30~12:30 Pilates Barre Mirai.B	11:30~12:30 Shape up Waist Ako	11:30~12:30 Back&Spine Ami.H
13:30	13:00~14:00 Waist ♪ Mirai.B	13:00~14:00 Power up Control Ami.H	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ yuuka.Y		13:00~14:00 Pilates Barre Mirai.B	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ yuuka.Y	13:00~14:00 Basic ♪ yuuka.Y	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ yuuka.Y
15:00	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ yuuka.Y	14:30~15:30 Jump to Burn Mirai.B	14:30~15:30 Advance Ami.H		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ yuuka.Y		14:30~15:30 Animal Stretch Ako	14:30~15:30 Power up Control Ami.H
		16:00~17:00 Basic ♪ Mirai.B	16:00~17:00 Jump to Burn Mirai.B					
17:00		17:30~18:30 Advance Ami.H	17:30~18:30 Basic ♪ yuuka.Y					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Shuri.K	19:00~20:00 Pilates Barre Mirai.B	19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ Mirai.B		18:00~19:00 Waist ♪ Shuri.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Shuri.K	18:00~19:00 Body Balance ayaka	18:00~19:00 Basic ♪ Miharu.K
19:30	19:30~20:30 Power up Control Ami.H				19:30~20:30 Pilates Cardio ayaka	19:30~20:30 Basic ♪ Miharu.K	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Mirai.B	19:30~20:30 Pilates Barre Mirai.B
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Shuri.K				21:00~22:00 Style up pilates ayaka	21:00~22:00 Power up Control Ami.H	21:00~22:00 Advance Ami.H	21:00~22:00 Waist ♪ Mirai.B

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

♪: 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

2024/11/16~2024/11/30

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

	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)
10:30	10:00~11:00 Pilates Barre Mirai.B	Close	Close	Close	10:00~11:00 Pilates Cardio ayaka	10:00~11:00 Release&Strength Mirai.B	10:00~11:00 Back&Arm ♪ yuuka.Y
12:00	11:30~12:30 Jump to Burn Mirai.B				11:30~12:30 Back&Spine Ami.H	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ yuuka.Y	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ Mirai.B
13:30	13:00~14:00 Basic ♪ Miharu.K				13:00~14:00 Body Balance ayaka	13:00~14:00 Jump to Burn Mirai.B	13:00~14:00 Basic ♪ Miharu.K
15:00	14:30~15:30 Waist ♪ Mirai.B				14:30~15:30 Power up Control Ami.H	14:30~15:30 Back&Arm ♪ yuuka.Y	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ yuuka.Y
	16:00~17:00 Advance Ami.H				16:00~17:00 Pilates Barre Mirai.B	17:30~18:30 Basic ♪ Miharu.K	
17:00	17:30~18:30 Back&Spine Ami.H				19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	19:00~20:00 Jump to Burn Mirai.B	
18:00	19:00~20:00 Style up pilates ayaka				19:30~20:30 Basic ♪ yuuka.Y	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	
19:30					21:00~22:00 Advance Ami.H	21:00~22:00 Basic ♪ yuuka.Y	
21:00					21:00~22:00 Back&Arm ♪ yuuka.Y	21:00~22:00 Power up Control 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)