

池袋店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月15日更新

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

池袋店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:00~11:00 Hip&Leg Miharu.K	close	10:00~11:00 Back&Arm yuuka.Y	10:00~11:00 Basic Miharu.K	10:00~11:00 Hip&Leg yuuka.Y	10:00~11:00 Stretch & Conditioning Ami.H	10:00~11:00 Hip&Leg Miharu.K	10:00~11:00 Back&Arm Miharu.K	
11:30~12:30 Pilates Cardio ayaka		11:30~12:30 Animal Stretch Ami.H	11:30~12:30 Hip&Leg yuuka.Y	11:30~12:30 Basic Miharu.K	11:30~12:30 Back&Arm yuuka.Y	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Body Balance yuuka.Y	
13:00~14:00 Body Balance yuuka.Y		13:00~14:00 Hip&Leg yuuka.Y	13:00~14:00 Back&Arm Miharu.K	13:00~14:00 Body Balance yuuka.Y	13:00~14:00 Power up Control Ami.H	13:00~14:00 Back&Arm Miharu.K	13:00~14:00 Basic 未定	
14:30~15:30 Back&Arm yuuka.Y		14:30~15:30 Back&Spine Ami.H		14:30~15:30 Back&Arm Miharu.K	14:30~15:30 Hip&Leg yuuka.Y	14:30~15:30 Jump to Burn Mirai.B	14:30~15:30 Hip&Leg Miharu.K	
16:00~17:00 Back&Spine ayaka						16:00~17:00 Hip&Leg Miharu.K	16:00~17:00 Pilates Barre Mirai.B	
17:30~18:30 Basic yuuka.Y						17:30~18:30 Pilates Workout Haruka	17:30~18:30 Hip Punch Mirai.B	
19:00~20:00 Pilates Workout ayaka			18:00~19:00 Pilates Barre Mirai.B	18:00~19:00 Pilates Cardio ayaka	18:00~19:00 Jump to Burn Mirai.B	18:00~19:00 Back&Arm Miharu.K	19:00~20:00 Reset Flow Mirai.B	19:00~20:00 Basic 未定
			19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Waist Mirai.B	19:30~20:30 Hip&Leg Ami.H	19:30~20:30 Hip Punch Mirai.B		
		21:00~22:00 Hip Punch Mirai.B	21:00~22:00 Back&Spine Ami.H	21:00~22:00 Advance Ami.H	21:00~22:00 Hip&Leg Miharu.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4回に制限されます。

池袋店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00~11:00 Release&Strength Mirai.B	10:00~11:00 Pilates Barre Mirai.B	10:00~11:00 Power up Control Ami.H	10:00~11:00 Basic Miharu.K	10:00~11:00 Pilates Cardio ayaka	10:00~11:00 Basic 未定	close
	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Waist Mirai.B	11:30~12:30 Reset Flow Mirai.B	11:30~12:30 Back&Spine Ami.H	11:30~12:30 Back&Arm Miharu.K	11:30~12:30 Advance Ami.H	
	13:00~14:00 Hip Punch Mirai.B	13:00~14:00 Animal Stretch Ami.H	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Hip&Leg Miharu.K	13:00~14:00 Pilates Barre Mirai.B	13:00~14:00 Release&Strength Mirai.B	
		14:30~15:30 Basic Mirai.B	14:30~15:30 Hip&Leg yuuka.Y	14:30~15:30 Power up Control Ami.H	14:30~15:30 Pilates Workout ayaka	14:30~15:30 Body Balance yuuka.Y	
			16:00~17:00 Jump to Burn Mirai.B		16:00~17:00 Basic Miharu.K	16:00~17:00 Animal Stretch Ami.H	
			17:30~18:30 Shape up Waist yuuka.Y		17:30~18:30 Stretch & Conditioning Ami.H	17:30~18:30 Hip&Leg yuuka.Y	
	18:00~19:00 Back&Spine Ami.H	18:00~19:00 Back&Arm Miharu.K	19:00~20:00 Basic 未定	18:00~19:00 Body Balance yuuka.Y	19:00~20:00 Shape up Waist yuuka.Y	19:00~20:00 Jump to Burn Mirai.B	
	19:30~20:30 Reset Flow Mirai.B	19:30~20:30 Hip&Leg yuuka.Y		19:30~20:30 Basic 未定			
	21:00~22:00 Power up Control Ami.H	21:00~22:00 Basic Miharu.K			21:00~22:00 Back&Arm yuuka.Y		

池袋店【3月25日～3月28日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:00~11:00 Hip Punch Mirai.B	10:00~11:00 Back&Arm yuuka.Y	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Power up Control Ako	10:00~11:00 Shape up Waist yuuka.Y	10:00~11:00 Release&Strength Mirai.B	close
11:30~12:30 Hip&Leg yuuka.Y	11:30~12:30 Release&Strength Mirai.B	11:30~12:30 Back&Spine Ami.H	11:30~12:30 Advance Ami.H	11:30~12:30 Hip&Leg Miharu.K	11:30~12:30 Basic 未定	
13:00~14:00 Waist Mirai.B	13:00~14:00 Shape up Waist yuuka.Y	13:00~14:00 Pilates Cardio Ami.H	13:00~14:00 Pilates Barre Ako	13:00~14:00 Jump to Burn Mirai.B	13:00~14:00 Waist Ami.H	
14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Jump to Burn Mirai.B	14:30~15:30 Animal Stretch Ami.H	14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Back&Arm Miharu.K	14:30~15:30 Hip Punch Mirai.B	
				16:00~17:00 Body Balance yuuka.Y	16:00~17:00 Basic 未定	
				17:30~18:30 Pilates Barre Mirai.B	17:30~18:30 Animal Stretch Ami.H	
18:00~19:00 Power up Control Ami.H	18:00~19:00 Hip&Leg Miharu.K	18:00~19:00 Basic Miharu.K	18:00~19:00 Waist Mirai.B	19:00~20:00 Pilates Cardio Ami.H	19:00~20:00 Reset Flow ayaka	
19:30~20:30 Hip&Leg Miharu.K	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Power up Control Ami.H	19:30~20:30 Hip&Leg yuuka.Y			
21:00~22:00 Animal Stretch Ami.H	21:00~22:00 Back&Arm Miharu.K	21:00~22:00 Hip&Leg Miharu.K	21:00~22:00 Hip Punch Mirai.B			

：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）