

池袋店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年3月15日更新

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

池袋店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00~11:00 Hip&Leg yuuka.Y	10:00~11:00 Back&Arm yuuka.Y	10:00~11:00 Back&Spine Ami.H	10:00~11:00 Hip Punch Mirai.B	10:00~11:00 Body Balance yuuka.Y	close	10:00~11:00 Back&Spine Ami.H	10:00~11:00 Pilates Barre Ako
11:30~12:30 Jump to Burn Mirai.B	11:30~12:30 Pilates Workout ayaka	11:30~12:30 Waist Mirai.B	11:30~12:30 Shape up Waist yuuka.Y	11:30~12:30 Back&Arm Miharu.K		11:30~12:30 Hip&Leg Miharu.K	11:30~12:30 Power up Control Ako
13:00~14:00 Back&Arm yuuka.Y	13:00~14:00 Shape up Waist yuuka.Y	13:00~14:00 Pilates Cardio Ami.H	13:00~14:00 Reset Flow Mirai.B	13:00~14:00 Hip&Leg yuuka.Y		13:00~14:00 Animal Stretch Ami.H	13:00~14:00 Basic Miharu.K
	14:30~15:30 Release&Strength ayaka	14:30~15:30 Reset Flow Mirai.B	14:30~15:30 Back&Spine Ami.H	14:30~15:30 Shape up Waist yuuka.Y		14:30~15:30 Back&Arm Miharu.K	14:30~15:30 Body Balance Ako
			16:00~17:00 Basic yuuka.Y	16:00~17:00 Stretch & Conditioning Ami.H			
			17:30~18:30 Animal Stretch Ami.H	17:30~18:30 Basic Miharu.K			
18:00~19:00 Hip&Leg Miharu.K	18:00~19:00 Reset Flow Mirai.B	18:00~19:00 Hip&Leg yuuka.Y	19:00~20:00 Hip&Leg yuuka.Y	19:00~20:00 Advance Ami.H		18:00~19:00 Pilates Barre Mirai.B	18:00~19:00 Release&Strength Mirai.B
19:30~20:30 Power up Control Ami.H	19:30~20:30 Basic Kai	19:30~20:30 Shape up Waist yuuka.Y				19:30~20:30 Jump to Burn Mirai.B	19:30~20:30 Hip&Leg Miharu.K
21:00~22:00 Back&Arm Miharu.K	21:00~22:00 Hip Punch Mirai.B	21:00~22:00 Basic Kai				21:00~22:00 Basic Kai	21:00~22:00 Reset Flow Mirai.B

- 👉: 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【4月17日～4月24日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00~11:00 Advance Ami.H	10:00~11:00 Basic Noa.M	10:00~11:00 Back&Spine Ami.H	10:00~11:00 Pilates Workout Yumi	close	10:00~11:00 Basic Noa.M	10:00~11:00 Back&Arm Miharu.K	10:00~11:00 Basic Kai
11:30~12:30 Reset Flow Mirai.B	11:30~12:30 Hip Punch Mirai.B	11:30~12:30 Hip&Leg Miharu.K	11:30~12:30 Jump to Burn Miharu		11:30~12:30 Stretch & Conditioning Ami.H	11:30~12:30 Basic Miharu.K	11:30~12:30 Jump to Burn Miharu.K
13:00~14:00 Pilates Workout ayaka	13:00~14:00 Release&Strength Mirai.B	13:00~14:00 Basic Noa.M	13:00~14:00 Body Balance Ako		13:00~14:00 Pilates Cardio Ami.H	13:00~14:00 Back&Spine Ami.H	13:00~14:00 Back&Arm Miharu.K
14:30~15:30 Waist Ami.H	14:30~15:30 Basic Noa.M	14:30~15:30 Back&Arm Miharu.K	14:30~15:30 Reset Flow Yumi		14:30~15:30 Back&Arm Miharu.K		14:30~15:30 Basic Kai
		16:00~17:00 Power up Control Ami.H	16:00~17:00 Pilates Barre Ako				
		17:30~18:30 Hip&Leg Miharu.K	17:30~18:30 Back&Arm Miharu				
18:00~19:00 Basic Kai	18:00~19:00 Pilates Workout ayaka	19:00~20:00 Basic Noa.M	19:00~20:00 Hip Punch Ako		18:00~19:00 Hip&Leg Miharu.K	18:00~19:00 Basic Kai	18:00~19:00 Hip&Leg Miharu.K
19:30~20:30 Hip Punch Mirai.B	19:30~20:30 Back&Spine Ami.H				19:30~20:30 Basic Kai	19:30~20:30 Pilates Cardio Ami.H	19:30~20:30 Waist Ami.H
21:00~22:00 Pilates Barre Mirai.B	21:00~22:00 Advance Ami.H				21:00~22:00 Jump to Burn Miharu.K	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Ami.H	21:00~22:00 Animal Stretch Ami.H

池袋店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:00~11:00 Jump to Burn Miharu.K	10:00~11:00 Hip&Leg Miharu.K	10:00~11:00 Stretch & Conditioning Saya.N	close	10:00~11:00 Animal Stretch Ami.H	10:00~11:00 Basic Kai
11:30~12:30 Back&Arm Miharu.K	11:30~12:30 Basic Miharu.K	11:30~12:30 Power up Control Ami.H		11:30~12:30 Basic Kai	11:30~12:30 Back&Arm Miharu.K
13:00~14:00 Basic Kai	13:00~14:00 Pilates Cardio Ami.H	13:00~14:00 Pilates Barre Saya.N		13:00~14:00 Shape up Waist Yumi	13:00~14:00 Jump to Burn Miharu.K
	14:30~15:30 Back&Arm Miharu.K	14:30~15:30 Back&Spine Ami.H		14:30~15:30 Hip&Leg Miharu.K	14:30~15:30 Basic Kai
	16:00~17:00 Body Balance Naco	16:00~17:00 Shape up Waist Saya.N		16:00~17:00 Waist Yumi	
	17:30~18:30 Back&Spine Ami.H	17:30~18:30 Advance Ami.H		17:30~18:30 Release&Strength Yumi	
18:00~19:00 Advance Ami.H	19:00~20:00 Hip Punch Naco	19:00~20:00 Pilates Workout ayaka		19:00~20:00 Jump to Burn Miharu.K	18:00~19:00 Pilates Barre misaki.N
19:30~20:30 Basic Kai					19:30~20:30 Animal Stretch Ami.H
21:00~22:00 Back&Spine Ami.H					21:00~22:00 Hip&Leg Miharu.K

👉: 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)