

池袋店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月15日更新

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

池袋店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:00～11:00 Reset Flow Yumi	10:00～11:00 Hip&Leg Miharu.K	10:00～11:00 Shape up Waist Yumi	close	close	10:00～11:00 Basic KALi	10:00～11:00 Back&Spine Ami.H	10:00～11:00 Pilates Cardio Ami.H
11:30～12:30 Basic KALi	11:30～12:30 Waist KALi	11:30～12:30 Back&Arm Miharu.K			11:30～12:30 Pilates Cardio Ami.H	11:30～12:30 Basic KALi	11:30～12:30 Stretch & Conditioning Saya.N
13:00～14:00 Body Balance Yumi	13:00～14:00 Jump to Burn Miharu.K	13:00～14:00 Hip Punch Yumi			13:00～14:00 Waist KALi	13:00～14:00 Advance Ami.H	13:00～14:00 Back&Spine Ami.H
14:30～15:30 Waist KALi	14:30～15:30 Basic KALi	14:30～15:30 Jump to Burn Miharu.K				14:30～15:30 Waist KALi	
	16:00～17:00 Back&Arm Miharu.K	16:00～17:00 Hip&Leg Miharu.K					
	17:30～18:30 Pilates Workout ayaka	17:30～18:30 Reset Flow Yumi					
18:00～19:00 Pilates Cardio Ami.H	19:00～20:00 Waist KALi	19:00～20:00 Pilates Barre misaki.N			18:00～19:00 Body Balance Yumi	18:00～19:00 Shape up Waist Yumi	18:00～19:00 Pilates Barre Saya.N
19:30～20:30 Pilates Barre Yumi					19:30～20:30 Hip&Leg Miharu.K	19:30～20:30 Waist KALi	19:30～20:30 Jump to Burn Miharu.K
21:00～22:00 Back&Spine Ami.H					21:00～22:00 Pilates Workout Yumi	21:00～22:00 Reset Flow Yumi	21:00～22:00 Hip Punch Saya.N

👉: 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【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年3月15日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00～11:00 Waist  KALi	10:00～11:00 Advance Ami.H	close	10:00～11:00 Jump to Burn Miharu.K	10:00～11:00 Pilates Workout Yumi	10:00～11:00 Body Balance Ako	10:00～11:00 Basic  KALi	10:00～11:00 Back&Spine Ami.H
11:30～12:30 Body Balance Yumi	11:30～12:30 Basic  KALi		11:30～12:30 Shape up Waist Yumi	11:30～12:30 Basic  KALi	11:30～12:30 Jump to Burn Miharu.K	11:30～12:30 Release&Strength Yumi	11:30～12:30 Shape up Waist Yumi
13:00～14:00 Power up Control Yumi	13:00～14:00 Back&Spine Ami.H		13:00～14:00 Basic  Miharu.K	13:00～14:00 Reset Flow Yumi	13:00～14:00 Hip Punch Ako	13:00～14:00 Waist  KALi	13:00～14:00 Basic  Miharu.K
14:30～15:30 Back&Arm  Miharu.K	14:30～15:30 Animal Stretch Yumi		14:30～15:30 Body Balance Yumi		14:30～15:30 Pilates Barre Ako	14:30～15:30 Animal Stretch Yumi	14:30～15:30 Pilates Cardio Ami.H
16:00～17:00 Basic  KALi	16:00～17:00 Waist  KALi						16:00～17:00 Hip&Leg  Miharu.K
17:30～18:30 Pilates Cardio Yumi	17:30～18:30 Release&Strength Yumi						17:30～18:30 Reset Flow Yumi
19:00～20:00 Hip&Leg  Miharu.K	19:00～20:00 Pilates Workout ayaka		18:00～19:00 Power up Control Ami.H	18:00～19:00 Back&Spine Ami.H	18:00～19:00 Basic  KALi	18:00～19:00 Jump to Burn Miharu.K	19:00～20:00 Pilates Workout ayaka
			19:30～20:30 Back&Arm  Miharu.K	19:30～20:30 Jump to Burn Miharu.K	19:30～20:30 Reset Flow Yumi	19:30～20:30 Waist  KALi	
			21:00～22:00 Back&Spine Ami.H	21:00～22:00 Animal Stretch Ami.H	21:00～22:00 Pilates Cardio Yumi	21:00～22:00 Hip&Leg  Miharu.K	

池袋店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:00～11:00 Waist  KALi	close	10:00～11:00 Pilates Cardio Yumi	10:00～11:00 Reset Flow Yumi	10:00～11:00 Back&Arm  Miharu.K	10:00～11:00 Jump to Burn Miharu.K	10:00～11:00 Pilates Barre Ako
11:30～12:30 Hip Punch Yumi		11:30～12:30 Back&Arm  Miharu.K	11:30～12:30 Power up Control ayaka	11:30～12:30 Waist  YUNA.S	11:30～12:30 Shape up Waist Saya.N	11:30～12:30 Reset Flow Ako
13:00～14:00 Back&Arm  Miharu.K		13:00～14:00 Hip Punch Yumi	13:00～14:00 Animal Stretch Ami.H	13:00～14:00 Jump to Burn Miharu.K	13:00～14:00 Hip&Leg  Miharu.K	13:00～14:00 Waist  KALi
14:30～15:30 Basic  KALi		14:30～15:30 Hip&Leg  Miharu.K	14:30～15:30 Back&Spine ayaka	14:30～15:30 Release&Strength YUNA.S	14:30～15:30 Hip Punch Saya.N	14:30～15:30 Back&Spine Ami.H
16:00～17:00 Pilates Barre Yumi						16:00～17:00 Shape up Waist Ako
17:30～18:30 Jump to Burn Miharu.K						17:30～18:30 Basic  KALi
19:00～20:00 Body Balance ayaka		18:00～19:00 Waist  KALi	18:00～19:00 Basic  KALi	18:00～19:00 Power up Control Ami.H	18:00～19:00 Advance Ami.H	19:00～20:00 Back&Arm  Miharu.K
		19:30～20:30 Basic  KALi	19:30～20:30 Pilates Cardio Ami.H	19:30～20:30 Back&Spine Ami.H	19:30～20:30 Basic  KALi	
		21:00～22:00 Power up Control Ami.H	21:00～22:00 Waist  KALi	21:00～22:00 Basic  KALi	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）