

池袋店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年12月7日更新

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

池袋店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:00~11:00 Power up Control Ami.H	10:00~11:00 Hip&Leg yuuka.Y	10:00~11:00 Back&Spine Ami.H	10:00~11:00 Pilates Workout Makico.M	10:00~11:00 Basic Miharu.K	10:00~11:00 Waist sp Xmas mirai.B	close	
	11:30~12:30 Style up pilates ayaka	11:30~12:30 Advance Ami.H	11:30~12:30 Animal Stretch Ako	11:30~12:30 Hip&Leg yuuka.Y	11:30~12:30 Back&Arm yuuka.Y	11:30~12:30 Basic Mahiro.J		
	13:00~14:00 Stretch & Conditioning Ami.H	13:00~14:00 Back&Arm yuuka.Y	13:00~14:00 Basic yuuka.Y	13:00~14:00 Release&Strength Makico.M	13:00~14:00 Pilates Workout Makico.M	13:00~14:00 Pilates Barre Mahiro.J		
	14:30~15:30 Body Balance ayaka		14:30~15:30 Hip Punch Ako	14:30~15:30 Back&Arm yuuka.Y	14:30~15:30 Hip&Leg yuuka.Y	14:30~15:30 Hip Punch Saya.N		
					16:00~17:00 Stretch & Conditioning Ami.H	16:00~17:00 Style up pilates Makico.M		
					17:30~18:30 Reset Flow Makico.M	17:30~18:30 Jump to Burn mirai.B		
		18:00~19:00 Pilates Workout Makico.M	18:00~19:00 Body Balance ayaka	18:00~19:00 Waist sp Xmas mirai.B	18:00~19:00 Back&Spine Ami.H	19:00~20:00 Power up Control Ami.H		19:00~20:00 Stretch & Conditioning Saya.N
		19:30~20:30 Basic Miharu.K	19:30~20:30 Jump to Burn mirai.B	19:30~20:30 Basic Miharu.K	19:30~20:30 Pilates Barre mirai.B			
	21:00~22:00 Reset Flow Makico.M	21:00~22:00 Basic Miharu.K	21:00~22:00 Jump to Burn mirai.B	21:00~22:00 Advance 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4回に制限されます。

池袋店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年12月7日更新

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

池袋店【12月25日～12月31日スケジュール】

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

：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）