



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2024/8/25

## 2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:00~11:00 Waist ♪ Shuri.K	Close	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Shuri.K	10:00~11:00 Basic ♪ Shuri.K	10:00~11:00 Basic ♪ Shuri.K	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Chinatsu	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Ami.H	10:00~11:00 Animal Stretch misaki
12:00	11:30~12:30 Basic ♪ yuuka.Y		11:30~12:30 Waist ♪ Ami.H	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Shuri.K	11:30~12:30 Hip Punch misaki	11:30~12:30 Basic ♪ Shuri.K	11:30~12:30 Jump to Burn anna	11:30~12:30 Waist ♪ Sena.K
13:30	13:00~14:00 Back&Spine ayaka		13:00~14:00 Basic ♪ Shuri.K	13:00~14:00 Hip Punch misaki	13:00~14:00 Waist ♪ Shuri.K	13:00~14:00 Power up Control Ami.H	13:00~14:00 Body Balance misaki	13:00~14:00 Pilates Cardio misaki
15:00	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Shuri.K		14:30~15:30 Power up Control Ami.H	14:30~15:30 Waist ♪ Shuri.K	14:30~15:30 Animal Stretch misaki	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Shuri.K	14:30~15:30 Advance Ami.H	14:30~15:30 Body Balance misaki
	16:00~17:00 Power up Control Ami.H						16:00~17:00 Hip Punch misaki	16:00~17:00 Waist ♪ Shuri.K
17:00	17:30~18:30 Style up pilates ayaka						17:30~18:30 Reset Flow anna	17:30~18:30 Basic ♪ yuuka.Y
18:00	19:00~20:00 Waist ♪ Ami.H		18:00~19:00 Body Balance misaki	18:00~19:00 Pilates Workout misaki	18:00~19:00 Power up Control Ami.H	18:00~19:00 Basic ♪ yuuka.Y	19:00~20:00 Waist ♪ misaki	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Shuri.K
19:30			19:30~20:30 Shape up Waist Chinatsu	19:30~20:30 Basic ♪ yuuka.Y	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ami.H	19:30~20:30 Style up pilates ayaka		
21:00			21:00~22:00 Jump to Burn misaki	21:00~22:00 Waist ♪ misaki	21:00~22:00 Basic ♪ yuuka.Y	21:00~22:00 Advance Ami.H		

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:30	Close	10:00~11:00 Body Balance misaki	10:00~11:00 Shape up Waist anna	10:00~11:00 Back&Spine ayaka	10:00~11:00 Waist ♪ Shuri.K	10:00~11:00 Pilates Workout misaki	10:00~11:00 Jump to Burn anna
12:00		11:30~12:30 Style up pilates ayaka	11:30~12:30 Reset Flow anna	11:30~12:30 Basic ♪ yuuka.Y	11:30~12:30 Advance Ami.H	11:30~12:30 Waist ♪ Ami.H	11:30~12:30 Basic ♪ yuuka.Y
13:30		13:00~14:00 Pilates Workout misaki	13:00~14:00 Basic ♪ yuuka.Y	13:00~14:00 Pilates Cardio ayaka	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Shuri.K	13:00~14:00 Animal Stretch misaki	13:00~14:00 Reset Flow anna
15:00		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Shuri.K		14:30~15:30 Release&Strength anna	14:30~15:30 Power up Control Ami.H	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Ami.H	14:30~15:30 Waist ♪ Shuri.K
						16:00~17:00 Shape up Waist anna	16:00~17:00 Release&Strength anna
17:00						17:30~18:30 Basic ♪ yuuka.Y	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Shuri.K
18:00		18:00~19:00 Waist ♪ Ami.H	18:00~19:00 Back&Arm ♪ ayaka	18:00~19:00 Jump to Burn anna	18:00~19:00 Hip Punch misaki	19:00~20:00 Style up pilates anna	19:00~20:00 Basic ♪ yuuka.Y
19:30		19:30~20:30 Basic ♪ Shuri.K	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	19:30~20:30 Power up Control Ami.H	19:30~20:30 Basic ♪ yuuka.Y		
21:00		21:00~22:00 Power up Control Ami.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Shuri.K	21:00~22:00 Reset Flow anna	21:00~22:00 Body Balance misaki		

♪: 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

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	Close	10:00~11:00 Power up Control Ako	10:00~11:00 Basic ♪ yuuka.Y	10:00~11:00 Style up pilates anna	10:00~11:00 Pilates Cardio misaki	10:00~11:00 Waist ♪ Shuri.K	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ yuuka.Y	Close
12:00		11:30~12:30 Basic ♪ yuuka.Y	11:30~12:30 Jump to Burn Chinatsu	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Saya.N	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	11:30~12:30 Basic ♪ yuuka.Y	11:30~12:30 Back&Spine ayaka	
13:30		13:00~14:00 Pilates Barre Ako	13:00~14:00 Waist ♪ Shuri.K	13:00~14:00 Reset Flow anna	13:00~14:00 Hip Punch misaki	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Shuri.K	13:00~14:00 Basic ♪ yuuka.Y	
15:00		14:30~15:30 Style up pilates anna	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ yuuka.Y	14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	14:30~15:30 Waist ♪ Ami.H	14:30~15:30 Power up Control Ami.H	14:30~15:30 Advance Ami.H	
17:00		16:00~17:00 Basic ♪ yuuka.Y				16:00~17:00 Basic ♪ yuuka.Y	16:00~17:00 Back&Arm ♪ ayaka	
18:00		18:00~19:00 Shape up Waist anna	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	18:00~19:00 Basic ♪ Hanaka.Y	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ yuuka.Y	19:00~20:00 Shape up Waist Haruka	19:00~20:00 Body Balance ayaka	
19:30		19:30~20:30 Waist ♪ Shuri.K	19:30~20:30 Basic ♪ Shuri.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Shuri.K	19:30~20:30 Power up Control Ami.H			
21:00		21:00~22:00 Jump to Burn anna	21:00~22:00 Power up Control Ami.H	21:00~22:00 Waist ♪ Hanaka.Y	21:00~22:00 Basic ♪ yuuka.Y			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:00~11:00 Waist ♪ Ami.H	10:00~11:00 Advance Ami.H	10:00~11:00 Back&Arm ♪ arisa.O	10:00~11:00 Reset Flow anna	10:00~11:00 Jump to Burn misaki	10:00~11:00 Basic ♪ yuuka.Y	Close
12:00	11:30~12:30 Pilates Barre Ako	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ yuuka.Y	11:30~12:30 Basic ♪ Shuri.K	11:30~12:30 Waist ♪ Shuri.K	11:30~12:30 Basic ♪ Shuri.K	11:30~12:30 Hip Punch misaki	
13:30	13:00~14:00 Back&Spine ayaka	13:00~14:00 Body Balance ayaka	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ arisa.O	13:00~14:00 Style up pilates anna	13:00~14:00 Animal Stretch misaki	13:00~14:00 Waist ♪ Ami.H	
15:00	14:30~15:30 Hip Punch Ako		14:30~15:30 Waist ♪ Shuri.K	14:30~15:30 Basic ♪ Shuri.K	14:30~15:30 Advance Ami.H	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ yuuka.Y	
17:00					16:00~17:00 Hip&Leg ♪ Shuri.K	16:00~17:00 Pilates Cardio misaki	
18:00	18:00~19:00 Animal Stretch misaki	18:00~19:00 Waist ♪ Shuri.K	18:00~19:00 Body Balance misaki	18:00~19:00 Jump to Burn misaki	19:00~20:00 Waist ♪ Ami.H	19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	
19:30	19:30~20:30 Style up pilates anna	19:30~20:30 Reset Flow anna	19:30~20:30 Basic ♪ yuuka.Y	19:30~20:30 Pilates Workout misaki			
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ yuuka.Y	21:00~22:00 Pilates Cardio misaki	21:00~22:00 Hip Punch misaki	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ 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)