



pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2019/6/6

2019/6/1～2019/6/15

	6月1日 (土)	6月2日 (日)	6月3日 (月)	6月4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)	6月8日 (土)
10:00	10:00～11:00 Waist Risa	10:00～11:00 Basic Nanae	close	10:00～11:00 Waist 未定	10:00～11:00 Back&Arm Misa	10:00～11:00 Basic 未定	10:00～11:00 Basic Rima	10:00～11:00 Hip&Leg Uki
11:30	11:30～12:30 Basic Sayaka	11:30～12:30 Waist Chinatsu		11:30～12:30 Basic 未定	11:30～12:30 Basic 未定	11:30～12:30 Back&Arm Eri	11:30～12:30 Strech&Conditioning 未定	11:30～12:30 Basic 未定
13:00	13:00～14:00 Basic Yuna	13:00～14:00 Basic Uki						13:00～14:00 Waist 未定
14:30	14:30～15:30 Hip&Leg Isa	14:30～15:30 Basic						14:30～15:30 Hip&Leg Isa
17:00	17:00～18:00 Basic Isa	17:00～18:00 Strech&Conditioning 未定						17:00～18:00 Basic 未定
18:00								
19:30				19:30～20:30 Hip&Leg Uki	19:30～20:30 Basic Uki	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Basic 未定	
21:00				21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Waist 未定	21:00～22:00 Strech&Conditioning 未定	21:00～22:00 Basic 未定	

	6月9日 (日)	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)
10:00	10:00～11:00 Waist Eri	close	10:00～11:00 Basic 未定	10:00～11:00 Basic Isa	10:00～11:00 Basic Uki	10:00～11:00 Back&Arm Misa	10:00～11:00 Basic Rima
11:30	11:30～12:30 Basic 未定		11:30～12:30 Basic 未定	11:30～12:30 Basic 未定	11:30～12:30 Strech&Conditioning 未定	11:30～12:30 Basic 未定	11:30～12:30 Basic 未定
13:00	13:00～14:00 Back&Arm Eri						13:00～14:00 Waist Rima
14:30	14:30～15:30 Basic 未定						14:30～15:30 Strech&Conditioning 未定
17:00	17:00～18:00 Basic 未定						17:00～18:00 Basic 未定
18:00							
19:30			19:30～20:30 Hip&Leg Uki	19:30～20:30 Basic Sayaka	19:30～20:30 Back&Arm Misa	19:30～20:30 Basic Sayaka	
21:00			21:00～22:00 Waist Rima	21:00～22:00 Waist 未定	21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Basic 未定	

- ・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 K 池袋店 Lesson Schedule

2019/6/16～2019/6/30

	6月16日 (日)	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)	6月23日 (日)
10:00	10:00～11:00 Basic Sayaka	close	10:00～11:00 Basic 未定	10:00～11:00 Basic 未定	10:00～11:00 Hip&Leg Uki	10:00～11:00 Basic 未定	10:00～11:00 Basic 未定	10:00～11:00 Waist Rima
11:30	11:30～12:30 Strech&Conditioning 未定		11:30～12:30 Waist 未定	11:30～12:30 Basic 未定	11:30～12:30 Back&Arm 未定	11:30～12:30 Hip&Leg Uki	11:30～12:30 Waist J.	11:30～12:30 Basic 未定
13:00	13:00～14:00 Basic 未定						13:00～14:00 Back&Arm 未定	13:00～14:00 Strech&Conditioning 未定
14:30	14:30～15:30 Waist 未定						14:30～15:30 Basic 未定	14:30～15:30 Basic 未定
17:00	17:00～18:00 Basic 未定						17:00～18:00 Hip&Leg Uki	17:00～18:00 Back&Arm 未定
18:00								
19:30			19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Waist 未定	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Basic Sayaka		
21:00			21:00～22:00 Strech&Conditioning 未定	21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Waist Rima		

	6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)	6月30日 (日)
10:00	close	10:00～11:00 Back&Arm 未定	10:00～11:00 Basic 未定	10:00～11:00 Basic 未定	10:00～11:00 Hip&Leg Uki	10:00～11:00 Basic 未定	10:00～11:00 Basic 未定
11:30		11:30～12:30 Basic 未定	11:30～12:30 Back&Arm Misa	11:30～12:30 Hip&Leg Uki	11:30～12:30 Basic 未定	11:30～12:30 Back&Arm 未定	11:30～12:30 Strech&Conditioning 未定
13:00						13:00～14:00 Basic 未定	13:00～14:00 Hip&Leg 未定
14:30						14:30～15:30 Waist Rima	14:30～15:30 Basic 未定
17:00						17:00～18:00 Strech&Conditioning 未定	17:00～18:00 Basic Uki
18:00							
19:30		19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Strech&Conditioning 未定	19:30～20:30 Back&Arm 未定	19:30～20:30 Waist Rima		
21:00		21:00～22:00 Hip&Leg Uki	21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Waist Rima	21:00～22:00 Basic 未定		

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：平日/土曜8:30-21:00 日曜/祝日8:30-19:00

※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）