



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

2019/7/1~2019/7/15

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:00	10:00~11:00 Waist Chinatsu	10:00~11:00 Basic Nana	10:00~11:00 Waist Chinatsu	10:00~11:00 Hip&Leg J.	10:00~11:00 Back&Arm 未定	10:00~11:00 Basic Uki	close
11:30	11:30~12:30 Back&Arm 未定	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima	11:30~12:30 Basic Nana	11:30~12:30 Back&Arm 未定	11:30~12:30 Basic Lisa	11:30~12:30 Waist Chinatsu	
13:00					13:00~14:00 Strech&Conditioning Nana	13:00~14:00 Basic Nana	
14:30					14:30~15:30 Waist Lisa	14:30~15:30 Hip&Leg Uki	
17:00					17:00~18:00 Basic Uki	17:00~18:00 Waist Rima	
18:00	18:00~19:00 Basic Nana	18:00~19:00 Back&Arm 未定	18:00~19:00 Basic Chinatsu	18:00~19:00 Hip&Leg Uki			
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg 未定	19:30~20:30 Pr Basic Rima	19:30~20:30 Waist Lisa	19:30~20:30 Strech&Conditioning Nana			
21:00	21:00~22:00 Basic Uki	21:00~22:00 Waist Lisa	21:00~22:00 Back&Arm 未定	21:00~22:00 Basic Uki			

- ・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

2019/7/16~2019/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:00	10:00~11:00 Basic Lisa	10:00~11:00 Back&Arm 未定	10:00~11:00 Strech&Conditioning Nana	10:00~11:00 Waist Lisa	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Basic Nana	close	10:00~11:00 Hip&Leg Uki
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Uki	11:30~12:30 Basic Nana	11:30~12:30 Waist Chinatsu	11:30~12:30 Basic Nana	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima	11:30~12:30 Back&Arm 未定		11:30~12:30 Basic Chinatsu
13:00					13:00~14:00 Basic Lisa	13:00~14:00 Hip&Leg Uki		
14:30					14:30~15:30 Waist Chinatsu	14:30~15:30 Pr Basic Rima		
17:00					17:00~18:00 Back&Arm 未定	17:00~18:00 Waist Chinatsu		
18:00	18:00~19:00 Strech&Conditioning Nana	18:00~19:00 Basic Uki	18:00~19:00 Waist Rima	18:00~19:00 Hip&Leg Uki				18:00~19:00 Back&Arm 未定
19:30	19:30~20:30 Basic Chinatsu	19:30~20:30 Waist J.	19:30~20:30 Basic Lisa	19:30~20:30 Back&Arm 未定				19:30~20:30 Waist Rima
21:00	21:00~22:00 Waist Rima	21:00~22:00 Basic Lisa	21:00~22:00 Back&Arm 未定	21:00~22:00 Basic Chinatsu				21:00~22:00 Basic Lisa

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	
10:00	10:00~11:00 Waist Chinatsu	10:00~11:00 Basic J.	10:00~11:00 Waist Chinatsu	10:00~11:00 Basic Lisa	10:00~11:00 Waist Lisa	close	10:00~11:00 Basic Chinatsu	10:00~11:00 Strech&Conditioning Rima	
11:30	11:30~12:30 Basic Uki	11:30~12:30 Waist Lisa	11:30~12:30 Back&Arm 未定	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima	11:30~12:30 Basic Chinatsu		11:30~12:30 Waist Rima	11:30~12:30 Basic Chinatsu	
13:00				13:00~14:00 Basic Nana	13:00~14:00 Back&Arm 未定				
14:30				14:30~15:30 Waist Chinatsu	14:30~15:30 Hip&Leg 未定				
17:00				17:00~18:00 Basic Rima	17:00~18:00 Waist Chinatsu				
18:00	18:00~19:00 Basic Lisa	18:00~19:00 Hip&Leg Uki	18:00~19:00 Basic Rima					18:00~19:00 Strech&Conditioning Nana	18:00~19:00 Waist Lisa
19:30	19:30~20:30 Back&Arm 未定	19:30~20:30 Basic Nana	19:30~20:30 Strech&Conditioning Nana					19:30~20:30 Back&Arm 未定	19:30~20:30 Basic Nana
21:00	21:00~22:00 Strech&Conditioning Nana	21:00~22:00 Back&Arm 未定	21:00~22:00 Waist Rima					21:00~22:00 Basic Lisa	21:00~22:00 Hip&Leg Uki

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)