



pilates K 池袋店 Lesson Schedule

2019/8/1～2019/8/15

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:00	10:00～11:00 Waist Chinatsu	10:00～11:00 Basic Lisa	10:00～11:00 Hip&Leg Uki	close	10:00～11:00 Basic Misa	10:00～11:00 Strech&Conditioning Rima	10:00～11:00 Basic Nana
11:30	11:30～12:30 Basic Lisa	11:30～12:30 Waist Chinatsu	11:30～12:30 Strech&Conditioning Rima		11:30～12:30 Waist Lisa	11:30～12:30 Basic Nana	11:30～12:30 Back&Arm Ayane
13:00		13:00～14:00 Strech&Conditioning Nana	13:00～14:00 Pilates Workout J.				
14:30		14:30～15:30 Back&Arm Ayane	14:30～15:30 Basic Nana				
17:00		17:00～18:00 Basic Rima	17:00～18:00 Back&Arm Ayane				
18:00	18:00～19:00 Basic Ayumi				18:00～19:00 Strech&Conditioning Nana	18:00～19:00 Back&Arm Ayane	18:00～19:00 Hip&Leg Uki
19:30	19:30～20:30 Hip&Leg Uki				19:30～20:30 Basic Chinatsu	19:30～20:30 Hip&Leg Uki	19:30～20:30 Waist Chinatsu
21:00	21:00～22:00 Back&Arm Avane				21:00～22:00 Back&Arm Avane	21:00～22:00 Waist Chinatsu	21:00～22:00 Basic Lisa

- ・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

2019/8/16～2019/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:00	10:00～11:00 Basic Chinatsu	10:00～11:00 Back&Arm Ayane	10:00～11:00 Basic Lisa	close	10:00～11:00 Hip&Leg Uki	10:00～11:00 Basic Lisa	10:00～11:00 Basic Nana	10:00～11:00 Back&Arm Ayane
11:30	11:30～12:30 Pr Basic Rima	11:30～12:30 Basic Nana	11:30～12:30 Back&Arm Ayane		11:30～12:30 Waist Lisa	11:30～12:30 Strech&Conditioning Rima	11:30～12:30 Back&Arm Ayane	11:30～12:30 Basic Chinatsu
13:00	13:00～14:00 Strech&Conditioning Nana	13:00～14:00 Hip&Leg Uki	13:00～14:00 Waist Chinatsu		13:00～14:00 Basic Uki	13:00～14:00 Waist Lisa	13:00～14:00 Basic Uki	13:00～14:00 Hip&Leg Uki
14:30		14:30～15:30 Waist Rima	14:30～15:30 Strech&Conditioning Rima					
17:00		17:00～18:00 Strech&Conditioning Nana	17:00～18:00 Basic Chinatsu			18:00～19:00		
18:00	18:00～19:00 Waist Lisa				18:00～19:00 Basic Chinatsu	18:00～19:00 Advance (members only) Rima	18:00～19:00 Strech&Conditioning Nana	18:00～19:00 Waist Chinatsu
19:30	19:30～20:30 Hip&Leg Uki				19:30～20:30 Pilates Workout J.	19:30～20:30 Waist Chinatsu	19:30～20:30 Hip&Leg Uki	19:30～20:30 Basic Nana
21:00	21:00～22:00 Basic Lisa				21:00～22:00 Back&Arm Ayane	21:00～22:00 Basic Uki	21:00～22:00 Waist Rima	21:00～22:00 Strech&Conditioning Rima

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
10:00	10:00～11:00 Basic Chinatsu	10:00～11:00 Waist Chinatsu	close	10:00～11:00 Basic Uki	10:00～11:00 Pr Basic Rima	10:00～11:00 Strech&Conditioning Nana	10:00～11:00 Waist Lisa	10:00～11:00 Back&Arm Ayane
11:30	11:30～12:30 Waist Lisa	11:30～12:30 Strech&Conditioning Rima		11:30～12:30 Strech&Conditioning Rima	11:30～12:30 Basic Uki	11:30～12:30 Waist Lisa	11:30～12:30 Basic Chinatsu	11:30～12:30 Waist Lisa
13:00	13:00～14:00 Pr Basic Rima	13:00～14:00 Waist Lisa		13:00～14:00 Hip&Leg Uki	13:00～14:00 Waist Rima	13:00～14:00 Back&Arm Ayane	13:00～14:00 Advance (members only) Rima	13:00～14:00 Strech&Conditioning Nana
14:30	14:30～15:30 Strech&Conditioning Nana	14:30～15:30 Basic Chinatsu						14:30～15:30 Hip&Leg Uki
17:00	17:00～18:00 Basic Lisa	17:00～18:00 Back&Arm Ayane						17:00～18:00 Basic Nana
18:00				18:00～19:00 Waist Rima	18:00～19:00 Strech&Conditioning Rima	18:00～19:00 Basic Lisa	18:00～19:00 Waist Chinatsu	
19:30				19:30～20:30 Basic Uki	19:30～20:30 Back&Arm Ayane	19:30～20:30 Waist Rima	19:30～20:30 Back&Arm Ayane	
21:00				21:00～22:00 Back&Arm Ayane	21:00～22:00 Hip&Leg Uki	21:00～22:00 Back&Arm Ayane	21:00～22:00 Basic Rima	

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）