



# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

2019/9/1~2019/9/15

	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)
10:00	10:00~11:00 Basic Chinatsu	<b>close</b>	10:00~11:00 Strech&Conditioning Rima	10:00~11:00 Pr Basic Rima	10:00~11:00 Waist Chinatsu	10:00~11:00 Waist Chinatsu	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Waist Chinatsu
11:30	11:30~12:30 Waist Lisa		11:30~12:30 Waist Chinatsu	11:30~12:30 Basic Nana	11:30~12:30 Strech&Conditioning Nana	11:30~12:30 Hip&Leg Uki	11:30~12:30 Back&Arm Ayane	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima
13:00	13:00~14:00 Strech&Conditioning Rima		13:00~14:00 Basic Nana	13:00~14:00 Waist Chinatsu	13:00~14:00 Basic Chinatsu	13:00~14:00 Basic Nana	13:00~14:00 Hip&Leg Uki	13:00~14:00 Basic Lisa
14:30	14:30~15:30 Basic Lisa						14:30~15:30 Basic Nana	14:30~15:30 Back&Arm Ayane
	16:00~17:00 Waist Chinatsu						16:00~17:00 Waist Lisa	16:00~17:00 Basic Nana
17:00	17:30~18:30 Basic Nana						17:30~18:30 Strech&Conditioning Nana	17:30~18:30 Waist Lisa
18:00			18:00~19:00 Hip&Leg Uki	18:00~19:00 Basic Chinatsu	18:00~19:00 Waist Lisa	18:00~19:00 Basic Uki		
19:30			19:30~20:30 Basic Lisa	19:30~20:30 Hip&Leg Uki	19:30~20:30 Strech&Conditioning Rima	19:30~20:30 Waist Rima		
21:00			21:00~22:00 Back&Arm Ayane	21:00~22:00 Waist Lisa	21:00~22:00 Basic Lisa	21:00~22:00 Basic Nana		

	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)
10:00	<b>close</b>	10:00~11:00 Basic Lisa	10:00~11:00 Back&Arm Ayane	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Waist Chinatsu	10:00~11:00 Basic Lisa	10:00~11:00 Hip&Leg Uki
11:30		11:30~12:30 Back&Arm Ayane	11:30~12:30 Hip&Leg Uki	11:30~12:30 Strech&Conditioning Nana	11:30~12:30 Basic Lisa	11:30~12:30 Back&Arm Ayane	11:30~12:30 Basic Lisa
13:00		13:00~14:00 Waist Lisa	13:00~14:00 Basic Lisa	13:00~14:00 Waist Chinatsu	13:00~14:00 Back&Arm Ayane	13:00~14:00 Strech&Conditioning Nana	13:00~14:00 Waist Chinatsu
14:30						14:30~15:30 Waist Lisa	14:30~15:30 Strech&Conditioning Rima
						16:00~17:00 Pilates Workout J.	16:00~17:00 Basic Chinatsu
17:00						17:30~18:30 Basic Nana	17:30~18:30 Back&Arm Ayane
18:00			18:00~19:00 Back&Arm Ayane	18:00~19:00 Basic Uki	18:00~19:00 Basic Nana	18:00~19:00 Waist Lisa	
19:30			19:30~20:30 Strech&Conditioning Nana	19:30~20:30 Pilates Workout J.	19:30~20:30 Back&Arm Ayane	19:30~20:30 Hip&Leg Uki	
21:00			21:00~22:00 Hip&Leg Uki	21:00~22:00 Waist Chinatsu	21:00~22:00 Basic Rima	21:00~22:00 Strech&Conditioning Nana	

- ・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

2019/9/16~2019/9/30

	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)
10:00	close	10:00~11:00 Pr Basic Rima	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Basic Lisa	10:00~11:00 Back&Arm Nana	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa	close
11:30		11:30~12:30 Waist Chinatsu	11:30~12:30 Basic Chinatsu	11:30~12:30 Back&Arm Nana	11:30~12:30 Basic Uki	11:30~12:30 Strech&Conditioning Nana	11:30~12:30 Back&Arm Nana	
13:00		13:00~14:00 Basic Ayane	13:00~14:00 Strech&Conditioning Rima	13:00~14:00 Pr Basic Rima	13:00~14:00 Hip&Leg Lisa	13:00~14:00 Basic Ayane	13:00~14:00 Waist Chinatsu	
14:30						14:30~15:30 Pilates Workout Uki	14:30~15:30 Basic Uki	
						16:00~17:00 Basic Nana	16:00~17:00 Basic Chinatsu	
17:00						17:30~18:30 Back&Arm Ayane	17:30~18:30 Hip&Leg Uki	
					18:00~19:00			
18:00			18:00~19:00 Basic Chinatsu	18:00~19:00 Hip&Leg Lisa	18:00~19:00 Basic Nana	18:00~19:00 Advance (members only) Uki		
19:30			19:30~20:30 Strech&Conditioning Nana	19:30~20:30 Back&Arm Ayane	19:30~20:30 Hip&Leg Lisa	19:30~20:30 Waist Rima		
21:00		21:00~22:00 Back&Arm Ayane	21:00~22:00 Basic Lisa	21:00~22:00 Strech&Conditioning Rima	21:00~22:00 Basic Lisa			

	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)
10:00	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa	10:00~11:00 Back&Arm Nana	10:00~11:00 Strech&Conditioning Chinatsu	10:00~11:00 Basic Ayane	10:00~11:00 Back&Arm Nana	close
11:30	11:30~12:30 Waist Chinatsu	11:30~12:30 Pr Basic Rima	11:30~12:30 Waist Lisa	11:30~12:30 Basic Uki	11:30~12:30 Strech&Conditioning Chinatsu	11:30~12:30 Pr Basic Rima	
13:00	13:00~14:00 Pilates Workout Uki	13:00~14:00 Waist Chinatsu	13:00~14:00 Basic Nana	13:00~14:00 Back&Arm Nana	13:00~14:00 Hip&Leg Uki	13:00~14:00 Basic Ayane	
14:30					14:30~15:30 Waist Chinatsu	14:30~15:30 Strech&Conditioning Nana	
					16:00~17:00 Back&Arm Ayane	16:00~17:00 Hip&Leg Uki	
17:00					17:30~18:30 coming soon 未定	17:30~18:30 Waist Lisa	
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Lisa	18:00~19:00 Back&Arm Nana	18:00~19:00 Hip&Leg Uki	18:00~19:00 Basic Ayane			
19:30	19:30~20:30 Basic Rima	19:30~20:30 Basic Ayane	19:30~20:30 Strech&Conditioning Rima	19:30~20:30 Hip&Leg Uki			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Ayane	21:00~22:00 Strech&Conditioning Nana	21:00~22:00 Basic Uki	21:00~22:00 Waist Lisa			

### 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）