



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2019/9/15

2019/10/1~2019/10/15

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:00	10:00~11:00 Basic Nana	10:00~11:00 Strech&Conditioning Nana	10:00~11:00 Back&Arm Ayane	10:00~11:00 Pre Basic Rima	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa	10:00~11:00 Waist Chinatsu	close	10:00~11:00 Back&Arm Nana
11:30	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima	11:30~12:30 Basic Ayane	11:30~12:30 Basic Nana	11:30~12:30 Back&Arm Ayane	11:30~12:30 Pilates Workout Uki	11:30~12:30 Back&Arm Ayane		11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Nana	13:00~14:00 Hip&Leg Lisa	13:00~14:00 Strech&Conditioning Rima	13:00~14:00 Basic Uki	13:00~14:00 Waist Chinatsu	13:00~14:00 Basic Lisa		13:00~14:00 Basic Uki
14:30					14:30~15:30 Basic Ayane	14:30~15:30 Strech&Conditioning Rima		
					16:00~17:00 Strech&Conditioning Chinatsu	16:00~17:00 Hip&Leg Lisa		
17:00					17:30~18:30 Back&Arm Ayane	17:30~18:30 Basic Nana		
18:00	18:00~19:00 Waist Chinatsu	18:00~19:00 Back&Arm Ayane	18:00~19:00 Pilates Workout Uki	18:00~19:00 Strech&Conditioning Rima				18:00~19:00 Basic Nana
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Lisa	19:30~20:30 Basic Chinatsu	19:30~20:30 Waist Lisa	19:30~20:30 Basic Nana				19:30~20:30 Advance (members only) Uki
21:00	21:00~22:00 Basic Chinatsu	21:00~22:00 Waist Lisa	21:00~22:00 Basic Chinatsu	21:00~22:00 Hip&Leg Uki				21:00~22:00 Waist Lisa

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:00	10:00~11:00 Basic Rima	10:00~11:00 Back&Arm Nana	10:00~11:00 Waist Chinatsu	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa	close	close
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Lisa	11:30~12:30 Basic Ayane	11:30~12:30 Pilates Workout Uki	11:30~12:30 Strech&Conditioning Nana	11:30~12:30 Basic Chinatsu		
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Nana	13:00~14:00 Strech&Conditioning Nana	13:00~14:00 Basic Rima	13:00~14:00 Hip&Leg Uki	13:00~14:00 Back&Arm Nana		
14:30				14:30~15:30 Basic Ayane	14:30~15:30 Waist Rima		
				16:00~17:00 Waist Chinatsu	16:00~17:00 Basic Lisa		
17:00				17:30~18:30 Back&Arm Ayane	17:30~18:30 Strech&Conditioning Chinatsu		
18:00	18:00~19:00 Basic Uki	18:00~19:00 Back&Arm Ayane	18:00~19:00 Basic Chinatsu				
19:30	19:30~20:30 Strech&Conditioning Chinatsu	19:30~20:30 Basic Lisa	19:30~20:30 Hip&Leg Lisa				
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout Uki	21:00~22:00 Advance (members only) Rima	21:00~22:00 Strech&Conditioning Rima				

- ・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時間前を切ったの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

2019/10/16~2019/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:00	10:00~11:00 Basic Nana	10:00~11:00 Waist Rima	10:00~11:00 Basic Rima	10:00~11:00 Back&Arm Nana	10:00~11:00 Pilates Workout Uki	<b>close</b>	10:00~11:00 Waist Lisa	10:00~11:00 Basic Nana
11:30	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima	11:30~12:30 Basic Nana	11:30~12:30 Advance (members only) Uki	11:20~12:20 Strech&Conditioning Rima	11:20~12:20 Basic Lisa		11:20~12:20 Basic Uki	11:30~12:30 Strech&Conditioning Rima
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Nana	13:00~14:00 Strech&Conditioning Rima	13:00~14:00 Basic Nana	12:40~13:40 Basic Ayane	12:40~13:40 Waist Chinatsu		12:40~13:40 Strech&Conditioning Nana	13:00~14:00 Back&Arm Nana
14:30				14:00~15:00 Waist Chinatsu	14:00~15:00 Back&Arm Ayane		14:00~15:00 Basic Lisa	
				15:20~16:20 Back&Arm Ayane	15:20~16:20 Basic Uki		15:20~16:20 Hip&Leg Uki	
17:00				16:40~17:40 Basic Chinatsu	16:40~17:40 Strech&Conditioning Chinatsu		16:40~17:40 Basic Rima	
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Uki	18:00~19:00 Basic Lisa	18:00~19:00 Strech&Conditioning Chinatsu	18:00~19:00 Hip&Leg Lisa	18:00~19:00 Basic Ayane		18:00~19:00 Back&Arm Nana	18:00~19:00 Basic Rima
19:30	19:30~20:30 Waist Chinatsu	19:30~20:30 Back&Arm Ayane	19:30~20:30 Hip&Leg Lisa					19:30~20:30 Waist Lisa
21:00	21:00~22:00 Basic Ayane	21:00~22:00 Hip&Leg Lisa	21:00~22:00 Waist Chinatsu					21:00~22:00 Pilates Workout Uki

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:00	10:00~11:00 Strech&Conditioning Rima	10:00~11:00 Basic Ayane	10:00~11:00 Back&Arm Nana	10:00~11:00 Waist Chinatsu	<b>close</b>	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Back&Arm Ayane	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa
11:30	11:30~12:30 Basic Nana	11:30~12:30 Waist Chinatsu	11:20~12:20 Strech&Conditioning Chinatsu	11:20~12:20 Basic Ayane		11:30~12:30 Back&Arm Ayane	11:30~12:30 Strech&Conditioning Nana	11:30~12:30 Basic Rima
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg Lisa	13:00~14:00 Back&Arm Ayane	12:40~13:40 Basic Nana	12:40~13:40 Back&Arm Nana		13:00~14:00 Pilates Workout Uki	13:00~14:00 Basic Ayane	13:00~14:00 Strech&Conditioning Chinatsu
14:30			14:00~15:00 Waist Lisa	14:00~15:00 Advance (members only) Rima				
			15:20~16:20 Back&Arm Ayane	15:20~16:20 Basic Chinatsu				
17:00			16:40~17:40 Hip&Leg Lisa	16:40~17:40 Back&Arm Ayane				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Uki	18:00~19:00 Basic Chinatsu	18:00~19:00 Basic Ayane	18:00~19:00 Strech&Conditioning Nana		18:00~19:00 Basic Nana	18:00~19:00 Advance (members only) Uki	18:00~19:00 Basic Lisa
19:30	19:30~20:30 Waist Lisa	19:30~20:30 Strech&Conditioning Rima				19:30~20:30 Hip&Leg Lisa	19:30~20:30 Waist Chinatsu	19:30~20:30 Pilates Workout Uki
21:00	21:00~22:00 Basic Uki	21:00~22:00 Hip&Leg Lisa				21:00~22:00 Strech&Conditioning Rima	21:00~22:00 Basic Uki	21:00~22:00 Waist Chinatsu

**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)