



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2019/10/23

2019/11/1~2019/11/15

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	
10:00	10:00~11:00 Back&Arm Nana	10:00~11:00 Basic Chinatsu	10:00~11:00 Advance (members only)	close	10:00~11:00 Strech&Conditioning Rima	10:00~11:00 Basic Nana	10:00~11:00 Back&Arm Ayane	10:00~11:00 Basic Chinatsu	
11:30	11:30~12:30 Waist Lisa	11:20~12:20 Back&Arm Nana	Uki 11:20~12:20 Basic Chinatsu		11:30~12:30 Hip&Leg Lisa	11:30~12:30 Back&Arm Ayane	11:30~12:30 Waist Chinatsu	11:30~12:30 Pilates Workout Uki	
13:00	13:00~14:00 Basic Uki	12:40~13:40 Waist Chinatsu	12:40~13:40 Strech&Conditioning Rima		13:00~14:00 Basic Nana	13:00~14:00 Strech&Conditioning Nana	13:00~14:00 Basic Ayane	13:00~14:00 Hip&Leg Lisa	
14:30		14:00~15:00 Hip&Leg Lisa	14:00~15:00 Back&Arm Nana						
		15:20~16:20 Basic Nana	15:20~16:20 Basic Uki						
17:00		16:40~17:40 Strech&Conditioning Rima	16:40~17:40 Waist Chinatsu						
18:00	18:00~19:00 Basic Nana	18:00~19:00 Basic Lisa	18:00~19:00 Hip&Leg Lisa			18:00~19:00 Back&Arm Ayane	18:00~19:00 Basic Ayane	18:00~19:00 Strech&Conditioning Chinatsu	18:00~19:00 Basic Ayane
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Uki					19:30~20:30 Waist Chinatsu	19:30~20:30 Hip&Leg Lisa	19:30~20:30 Basic Rima	19:30~20:30 Back&Arm Nana
21:00	21:00~22:00 Basic Rima					21:00~22:00 Basic Ayane	21:00~22:00 Waist Chinatsu	21:00~22:00 Hip&Leg Uki	21:00~22:00 Strech&Conditioning Rima

	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)
10:00	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Pre Basic Rima	close	close	close	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Pilates Workout Uki
11:30	11:20~12:20 Hip&Leg Lisa	11:20~12:20 Basic Lisa				11:30~12:30 Strech&Conditioning Nana	11:30~12:30 Basic Lisa
13:00	12:40~13:40 Back&Arm Nana	12:40~13:40 Waist Chinatsu				13:00~14:00 Hip&Leg Uki	13:00~14:00 Back&Arm Nana
14:30	14:00~15:00 Strech&Conditioning Rima	14:00~15:00 Basic Ayane					
	15:20~16:20 Waist Lisa	15:20~16:20 Hip&Leg Lisa					
17:00	16:40~17:40 Pilates Workout Uki	16:40~17:40 Strech&Conditioning Chinatsu					
18:00	18:00~19:00 Basic Nana	18:00~19:00 Back&Arm Ayane					
19:30							
21:00							
					19:30~20:30 Waist Chinatsu	19:30~20:30 Basic Nana	19:30~20:30 Basic Nana
					21:00~22:00 Back&Arm Ayane	21:00~22:00 Strech&Conditioning 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

2019/11/16~2019/11/31

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

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

### 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)