



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日 2019/11/22

2019/12/1~2019/12/15

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

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

2019/12/16~2019/12/31

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

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

**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）