



pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2019/12/15

2020/1/1~2020/1/15

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

	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)
10:00	10:00～11:00 Strech&Conditioning Chinatsu	10:00～11:00 Basic Nana	10:00～11:00 Shape up Waist Nana	10:00～11:00 Basic Chinatsu	close	10:00～11:00 Waist Chinatsu	10:00～11:00 Basic Lisa
11:30	11:30～12:30 Waist Lisa	11:30～12:30 Hip&Leg Uki	11:20～12:20 Basic Lisa	11:20～12:20 Pilates Workout Lisa		11:30～12:30 Basic Ayane	11:30～12:30 Advance (members only)
13:00	13:00～14:00 Basic Chinatsu	13:00～14:00 Back&Arm Nana	12:40～13:40 Back&Arm Ayane	12:40～13:40 Basic Nana		13:00～14:00 Hip&Leg Lisa	Uki 13:00～14:00 Waist
14:30			14:00～15:00 Basic Nana	14:00～15:00 Hip&Leg Uki			
			15:20～16:20 Hip&Leg Lisa	15:20～16:20 Waist Chinatsu			
17:00			16:40～17:40 Basic Ayane	16:40～17:40 Back&Arm Nana			
18:00	18:00～19:00 Basic Ayane	18:00～19:00 Pilates Workout Uki	18:00～19:00 Strech&Conditioning Chinatsu	18:00～19:00 Basic Uki		18:00～19:00 Hip&Leg Uki	18:00～19:00 Basic Nana
19:30	19:30～20:30 Hip&Leg Lisa	19:30～20:30 Basic Ayane				19:30～20:30 Shape up Waist Nana	19:30～20:30 Waist Chinatsu
21:00	21:00～22:00 Back&Arm Avane	21:00～22:00 Waist Chinatsu				21:00～22:00 Basic Uki	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 K 池袋店 Lesson Schedule

2020/1/16～2020/1/31

	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)
10:00	10:00～11:00 Back&Arm Ayane	10:00～11:00 Basic Uki	10:00～11:00 Pilates Workout Lisa	10:00～11:00 Strech&Conditioning Nana	close	10:00～11:00 Basic Lisa	10:00～11:00 Jump to Burn Uki	10:00～11:00 Shape up Waist Nana
11:30	11:30～12:30 Hip&Leg Uki	11:30～12:30 Waist Lisa	11:30～12:30 Basic Uki	11:30～12:30 Waist Chinatsu		11:30～12:30 Pilates Workout Uki	11:30～12:30 Back&Arm Nana	11:30～12:30 Basic Ayane
13:00	13:00～14:00 Basic Ayane	13:00～14:00 Jump to Burn Uki	13:00～14:00 Back&Arm Chinatsu	13:00～14:00 Jump to Burn 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 Hip&Leg Uki	14:30～15:30 Basic Lisa				
			16:00～17:00 Basic Nana	16:00～17:00 Shape up Waist Nana				
17:00			17:30～18:30 Waist Chinatsu	17:30～18:30 Hip&Leg Lisa				
18:00	18:00～19:00 Waist Chinatsu	18:00～19:00 Back&Arm Nana				18:00～19:00 Basic Ayane	18:00～19:00 Strech&Conditioning Chinatsu	18:00～19:00 Hip&Leg Lisa
19:30	19:30～20:30 Strech&Conditioning Nana	19:30～20:30 Basic Chinatsu				19:30～20:30 Waist Chinatsu	19:30～20:30 Hip&Leg Lisa	19:30～20:30 Basic Uki
21:00	21:00～22:00 Basic Chinatsu	21:00～22:00 Shape up Waist Nana				21:00～22:00 Back&Arm Ayane	21:00～22:00 Basic Chinatsu	21:00～22:00 Waist Lisa

	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
10:00	10:00～11:00 Back&Arm Ayane	10:00～11:00 Basic Chinatsu	10:00～11:00 Hip&Leg Lisa	close	10:00～11:00 Jump to Burn Uki	10:00～11:00 Strech&Conditioning Nana	10:00～11:00 Shape up Waist Nana	10:00～11:00 Basic Chinatsu
11:30	11:30～12:30 Waist Chinatsu	11:30～12:30 Hip&Leg Uki	11:30～12:30 Basic Ayane		11:30～12:30 Basic Ayane	11:30～12:30 Pilates Workout Lisa	11:30～12:30 Basic Uki	11:30～12:30 Hip&Leg Lisa
13:00	13:00～14:00 Basic Ayane	13:00～14:00 Back&Arm Ayane	13:00～14:00 Strech&Conditioning Nana		13:00～14:00 Back&Arm Nana	13:00～14:00 Basic Nana	13:00～14:00 Hip&Leg Lisa	13:00～14:00 Waist Chinatsu
14:30		14:30～15:30 Basic Chinatsu	14:30～15:30 Waist Lisa					
		16:00～17:00 Shape up Waist Nana	16:00～17:00 Basic Nana					
17:00		17:30～18:30 Basic Uki	17:30～18:30 Back&Arm Ayane				18:00～19:00 Basic Ayane	
18:00	18:00～19:00 Basic Lisa				18:00～19:00 Waist Chinatsu	18:00～19:00 Back&Arm Ayane	19:30～20:30 Advance (members only) Uki	18:00～19:00 Jump to Burn Uki
19:30	19:30～20:30 Strech&Conditioning Nana				19:30～20:30 Hip&Leg Lisa	19:30～20:30 Waist Chinatsu		19:30～20:30 Basic Ayane
21:00	21:00～22:00 Hip&Leg Lisa				21:00～22:00 Strech&Conditioning Chinatsu	21:00～22:00 Basic Ayane	21:00～22:00 Back&Arm Ayane	21:00～22:00 Basic Uki

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）