



pilates

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
14:30				14:30～15:30 Waist Chinatsu	14:00～15:00 Basic Lisa		14:30～15:30 Back&Arm Ayane	13:00～14:00 Basic Nana
				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	18:00～19:00 Shape up Waist Nana
18:00					18:00～19:00 Basic Nana			18:00～19:00 Strech&Conditioning Nana
19:30							19:30～20:30 Advance (members only) Uki	19:30～20:30 Basic Ayane
21:00							21:00～22:00 Basic Lisa	21:00～22:00 Pilates Workout 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) Uki
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	13:00～14:00 Waist Lisa
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 Ayane	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時間前を切って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

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	18:00～19:00 Basic Lisa			18:00～19:00 Waist Chinatsu	18:00～19:00 Back&Arm Ayane	18:00～19:00 Basic Ayane	18:00～19:00 Jump to Burn Uki	18:00～19:00 Basic Ayane
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 Advance (members only) Uki	19:30～20:30 Basic Ayane	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	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）