pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/1/15

2020/2/1～2020/2/15

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

	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
10:00	10:00～11:00 Waist Chinatsu	close	10:00～11:00 Basic Lisa	10:00～11:00 Waist Chinatsu	10:00～11:00 Hip&Leg Uki	10:00～11:00 Strech&Conditioning Chinatsu	10:00～11:00 Back&Arm Ayane
11:30	11:20～12:20 Basic Nana		11:20～12:20 Back&Arm Ayane	11:30～12:30 Advance (members only) Uki	11:30～12:30 Waist Chinatsu	11:30～12:30 Basic Uki	11:30～12:30 Shape up Waist Nana
13:00	12:40～13:40 Back&Arm Ayane		12:40～13:40 Basic Uki	13:00～14:00 Basic Lisa	13:00～14:00 Basic Ayane	13:00～14:00 Back&Arm Ayane	13:00～14:00 Hip&Leg Lisa
14:30	14:00～15:00 Basic Chinatsu		14:00～15:00 Waist Chinatsu				14:30～15:30 Basic Chinatsu
	15:20~16:20 Strech&Conditioning Nana		15:20~16:20 Pilates Workout Lisa				16:00~17:00 Strech&Conditioning Nana
17:00	16:40~17:40 Junp to Burn Uki		16:40~17:40 Basic Ayane				17:30~18:30 Basic Lisa
18:00	18:00～19:00 Basic Ayane		18:00～19:00 Hip&Leg Uki	18:00～19:00 Back&Arm Nana	18:00～19:00 Strech&Conditioning Chinatsu	18:00～19:00 Junp to Burn Uki	
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg Lisa	19:30~20:30 Basic Uki	19:30~20:30 Waist Chinatsu	
21:00				21:00~22:00 Basic Nana	21:00~22:00 Back&Arm Ayane	21:00~22:00 Basic Ayane	

・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

2020/2/16～2020/2/31

	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
10:00	10:00～11:00 Basic Ayane		10:00～11:00 Strech&Conditioning Chinatsu	10:00～11:00 Basic Lisa	10:00～11:00 Hip&Leg Lisa	10:00～11:00 Basic Chinatsu	10:00～11:00 Waist Chinatsu	10:00～11:00 Back&Arm Nana
11:30	11:30～12:30 Hip&Leg Uki		11:30～12:30 Hip&Leg Lisa	11:30～12:30 Back&Arm Nana	11:30～12:30 Basic Ayane	11:30～12:30 Back&Arm Ayane	11:30～12:30 Basic Ayane	11:30～12:30 Hip&Leg Lisa
13:00	13:00～14:00 Basic Nana		13:00～14:00 Basic Chinatsu	13:00～14:00 Pilates Workout Uki	13:00～14:00 Strech&Conditioning Nana	13:00～14:00 Waist Chinatsu	13:00～14:00 Shape up Waist Nana	13:00～14:00 Basic Chinatsu
14:30	14:30～15:30 Back&Arm Ayane						14:30～15:30 Back&Arm Chinatsu	14:30～15:30 Basic Lisa
	16:00~17:00 Junp to Burn Uki	close					16:00~17:00 Basic Ayane	16:00~17:00 Waist Chinatsu
17:00	17:30~18:30 Strech&Conditioning Nana						17:30~18:30 Strech&Conditioning Nana	17:30~18:30 Basic Ayane
					18:00～19:00 Basic Uki			
18:00			18:00～19:00 Basic Ayane	18:00～19:00 Hip&Leg Lisa		18:00～19:00 Shape up Waist Nana		
					19:30~20:30 Back&Arm Nana			
19:30			19:30~20:30 Hip&Leg Uki	19:30~20:30 Waist Chinatsu		19:30~20:30 Basic Lisa		
					21:00~22:00 Advance (members only) Uki			
21:00			21:00~22:00 Back&Arm Ayane	21:00~22:00 Basic Uki		21:00~22:00 Strech&Conditioning Nana		

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	2月29日(土)
10:00		10:00～11:00 Back&Arm Ayane	10:00～11:00 Basic Ayane	10:00～11:00 Strech&Conditioning Nana	10:00～11:00 Waist Chinatsu	10:00～11:00 Strech&Conditioning Nana
11:30		11:30～12:30 Hip&Leg Lisa	11:30～12:30 Pilates Workout Lisa	11:30～12:30 Basic Ayane	11:30～12:30 Back&Arm Nana	11:30～12:30 Basic Uki
13:00		13:00～14:00 Basic Chinatsu	13:00～14:00 Back&Arm Ayane	13:00～14:00 Shape up Waist Nana	13:00～14:00 Basic Uki	13:00～14:00 Back&Arm Chinatsu
14:30						14:30～15:30 Waist Lisa
	close					16:00~17:00 Junp to Burn Uki
17:00						17:30~18:30 Basic Lisa
18:00		18:00～19:00 Basic Lisa	18:00～19:00 Hip&Leg Uki	18:00～19:00 Basic Lisa	18:00～19:00 Back&Arm Chinatsu	
19:30		19:30~20:30 Strech&Conditioning Nana	19:30~20:30 Waist Chinatsu	19:30~20:30 Pilates Workout Uki	19:30~20:30 Basic Lisa	
21:00		21:00~22:00 Waist Chinatsu	21:00~22:00 Basic Uki	21:00~22:00 Hip&Leg Lisa	21:00~22:00 Junp to Burn 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）