



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/2/15

2020/3/1~2020/3/15

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

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)	
10:00	close	10:00~11:00 Shape up Waist Nana	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Nana	10:00~11:00 Hip&Leg Uki	10:00~11:00 Basic Chinatsu	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa	10:00~11:00 Back&Arm Ayane	
11:30		11:30~12:30 Back&Arm Ayane	11:30~12:30 Basic Lisa	11:30~12:30 Basic Chinatsu	11:30~12:30 Hip&Leg Uki	11:30~12:30 Waist Chinatsu	11:30~12:30 Pilates Workout Uki	
13:00		13:00~14:00 Basic Lisa	13:00~14:00 Back&Arm Nana	13:00~14:00 Advance (members only)	13:00~14:00 Uki	13:00~14:00 Waist Chinatsu	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Nana	13:00~14:00 Basic Nana
14:30						14:30~15:30 Basic Lisa	14:30~15:30 Basic Ayane	
						16:00~17:00 Basic Chinatsu	16:00~17:00 Stretch&Conditioning Nana	
17:00						17:30~18:30 Shape up Waist Nana	17:30~18:30 Basic Uki	
18:00			18:00~19:00 Basic Ayane	18:00~19:00 Waist Chinatsu	18:00~19:00 Hip&Leg Lisa	18:00~19:00 Jump to Burn Uki		
19:30			19:30~20:30 Hip&Leg Lisa	19:30~20:30 Pilates Workout Lisa	19:30~20:30 Basic Ayane	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Nana		
21:00			21:00~22:00 Jump to Burn Uki	21:00~22:00 Basic Chinatsu	21:00~22:00 Waist Lisa	21:00~22:00 Back&Arm 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

2020/3/16~2020/3/31

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)	3月23日(月)	
10:00	close	10:00~11:00 Back&Arm Ayane	10:00~11:00 Strech&Conditioning Chinatsu	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Basic Chinatsu	10:00~11:00 Shape up Waist Nana	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa	close	
11:30		11:30~12:30 Basic Chinatsu	11:30~12:30 Hip&Leg Uki	11:30~12:30 Waist Chinatsu	11:20~12:20 Pilates Workout Uki	11:20~12:20 Basic 未定	11:20~12:20 Back&Arm Nana		
13:00		13:00~14:00 Shape up Waist Nana	13:00~14:00 Basic Chinatsu	13:00~14:00 Junp to Burn Uki	12:40~13:40 Waist Chinatsu	12:40~13:40 Basic Uki	12:40~13:40 Basic Lisa		
14:30					14:00~15:00 Basic Ayane	14:00~15:00 Hip&Leg Lisa	14:00~15:00 Waist Chinatsu		
					15:20~16:20 Hip&Leg Uki	15:20~16:20 Basic Nana	15:20~16:20 Strech&Conditioning Nana		
17:00					16:40~17:40 Basic 未定	16:40~17:40 Junp to Burn Uki	16:40~17:40 Basic 未定		
18:00		18:00~19:00 Junp to Burn Uki	18:00~19:00 Back&Arm Ayane	18:00~19:00 Basic Ayane	18:00~19:00 Basic Ayane	18:00~19:00 Back&Arm Ayane	18:00~19:00 Waist Lisa		18:00~19:00 Basic Chinatsu
19:30		19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Advance (members only) Uki	19:30~20:30 Waist Chinatsu	19:30~20:30 Basic 未定				
21:00		21:00~22:00 Hip&Leg Uki	21:00~22:00 Basic Ayane	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Basic 未定				

	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)
10:00	10:00~11:00 Pilates Workout Lisa	10:00~11:00 Junp to Burn Uki	10:00~11:00 Waist Lisa	10:00~11:00 Basic Uki	10:00~11:00 Strech&Conditioning Nana	10:00~11:00 Waist Lisa	close	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Uki	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Basic Uki	11:30~12:30 Back&Arm Chinatsu	11:20~12:20 Basic 未定	11:20~12:20 Junp to Burn Uki		11:30~12:30 Basic Uki
13:00	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Strech&Conditioning Chinatsu	13:00~14:00 Hip&Leg Lisa	13:00~14:00 Junp to Burn Uki	12:40~13:40 Waist Chinatsu	12:40~13:40 Basic Nana		13:00~14:00 Shape up Waist Nana
14:30					14:00~15:00 Basic Lisa	14:00~15:00 Hip&Leg Lisa		
					15:20~16:20 Shape up Waist Nana	15:20~16:20 Basic 未定		
17:00					16:40~17:40 Basic 未定	16:40~17:40 Back&Arm Nana		
18:00	18:00~19:00 Advance (members only) Uki	18:00~19:00 Basic Nana	18:00~19:00 Pilates Workout Uki	18:00~19:00 Shape up Waist Nana	18:00~19:00 Hip&Leg Lisa	18:00~19:00 Basic 未定		18:00~19:00 Waist Chinatsu
19:30	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Waist Chinatsu	19:30~20:30 Back&Arm Chinatsu	19:30~20:30 Basic 未定				19:30~20:30 Basic 未定
21:00	21:00~22:00 Strech&Conditioning Chinatsu	21:00~22:00 Back&Arm Nana	21:00~22:00 Basic Nana	21:00~22:00 Hip&Leg 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)