



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/3/15

2020/4/1~2020/4/15

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

	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
10:00	10:00~11:00 Waist Lisa	10:00~11:00 Basic Momo	10:00~11:00 Back&Arm Nana	10:00~11:00 Strech&Conditioning Nana	close	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa	10:00~11:00 Basic Momo
11:30	11:30~12:30 Basic Nana	11:30~12:30 Hip&Leg Lisa	11:30~12:30 Basic Kaho	11:30~12:30 Basic Ayane		11:30~12:30 Waist Chinatsu	11:30~12:30 Jump to Burn Uki
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg Lisa	13:00~14:00 Jump to Burn Uki	13:00~14:00 Hip&Leg Uki	13:00~14:00 Waist Chinatsu		13:00~14:00 Basic Lisa	13:00~14:00 Hip&Leg Lisa
14:30			14:30~15:30 Basic Momo	14:30~15:30 Basic Kaho			
			16:00~17:00 Pilates Workout Uki	16:00~17:00 Back&Arm Ayane			
17:00			17:30~18:30 Waist Chinatsu	17:30~18:30 Basic Momo			
18:00	18:00~19:00 Strech&Conditioning Nana	18:00~19:00 Back&Arm Ayane				18:00~19:00 Back&Arm Nana	18:00~19:00 Basic Kaho
19:30	19:30~20:30 Basic Kaho	19:30~20:30 Waist Chinatsu				19:30~20:30 Basic Ayane	19:30~20:30 Back&Arm Ayane
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Ayane	21:00~22:00 Basic Ayane				21:00~22:00 Advance (members only) Uki	21:00~22:00 Strech&Conditioning Chinatsu

- ・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

2020/4/16~2020/4/30

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)
10:00	10:00~11:00 Basic Kaho	10:00~11:00 Back&Arm Nana	10:00~11:00 Waist Chinatsu	10:00~11:00 Basic Ayane	close	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa	10:00~11:00 Back&Arm Chinatsu	10:00~11:00 Basic Kaho
11:30	11:30~12:30 Strech&Conditioning Nana	11:30~12:30 Basic Kaho	11:30~12:30 Basic Nana	11:30~12:30 Waist Chinatsu		11:30~12:30 Basic Momo	11:30~12:30 Strech&Conditioning Nana	11:30~12:30 Waist Chinatsu
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Ayane	13:00~14:00 Basic Nana	13:00~14:00 Back&Arm Ayane	13:00~14:00 Hip&Leg Lisa		13:00~14:00 Waist Chinatsu	13:00~14:00 Basic Momo	13:00~14:00 Back&Arm Ayane
14:30			14:30~15:30 Advance (members only) Uki	14:30~15:30 Basic Chinatsu				
			16:00~17:00 Basic Ayane	16:00~17:00 Strech&Conditioning Nana				
17:00			17:30~18:30 Pilates Workout Lisa	17:30~18:30 Basic Kaho				
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Uki	18:00~19:00 Hip&Leg Lisa				18:00~19:00 Strech&Conditioning Nana	18:00~19:00 Waist Lisa	18:00~19:00 Basic Ayane
19:30	19:30~20:30 Waist Chinatsu	19:30~20:30 Basic Momo				19:30~20:30 Back&Arm Ayane	19:30~20:30 Basic Ayane	19:30~20:30 Strech&Conditioning Nana
21:00	21:00~22:00 Basic Momo	21:00~22:00 Waist Lisa				21:00~22:00 Basic Kaho	21:00~22:00 Hip&Leg Lisa	21:00~22:00 Basic Momo

	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
10:00	10:00~11:00 Basic Chinatsu	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa	10:00~11:00 Basic Ayane	close	10:00~11:00 Strech&Conditioning Nana	10:00~11:00 Back&Arm Ayane	10:00~11:00 Hip&Leg Lisa
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Lisa	11:30~12:30 Waist Chinatsu	11:30~12:30 Strech&Conditioning Nana		11:30~12:30 Waist Chinatsu	11:30~12:30 Strech&Conditioning Nana	11:30~12:30 Jump to Burn Uki
13:00	13:00~14:00 Advance (members only) Uki	13:00~14:00 Basic Ayane	13:00~14:00 Waist Lisa		13:00~14:00 Basic Nana	13:00~14:00 Basic Kaho	13:00~14:00 Basic Nana
14:30		14:30~15:30 Strech&Conditioning Chinatsu	14:30~15:30 Basic Kaho			14:30~15:30 Waist Chinatsu	
		16:00~17:00 Basic Momo	16:00~17:00 Basic Momo			16:00~17:00 Hip&Leg Lisa	
17:00		17:30~18:30 Back&Arm Ayane	17:30~18:30 Hip&Leg Lisa			17:30~18:30 Basic Momo	
18:00	18:00~19:00 Waist Lisa				18:00~19:00 Basic Momo		18:00~19:00 Back&Arm Ayane
19:30	19:30~20:30 Basic Kaho				19:30~20:30 Waist Chinatsu		19:30~20:30 Basic Momo
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Nana				21:00~22:00 Hip&Leg Lisa		21:00~22:00 Waist Chinatsu

SI

SI

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）