



pilates

# pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/6/4

2020/6/1~2020/6/15

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	
10:30	close	10:30~11:30 Basic Ayane	10:30~11:30 Basic Chinatsu		10:30~11:30 Waist Chinatsu	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	10:30~11:30 Waist Chinatsu	close	
12:00		12:00~13:00 Basic Momo	12:00~13:00 Waist Chinatsu		12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Strech&Conditioning Chinatsu	12:00~13:00 Basic Uki		
13:30		13:30~14:30 Back&Arm Ayane					13:30~14:30 Basic Ayane		13:30~14:30 Strech&Conditioning Chinatsu
15:00									
			17:30~18:30 Basic Ayane						
17:30			17:30~18:30 Basic Momo			17:30~18:30 Basic Ayane			
19:00		19:00~20:00 Basic Momo	19:00~20:00 Strech&Conditioning Chinatsu		19:00~20:00 Basic Uki	19:00~20:00 Basic Uki	19:00~20:00 Back&Arm Ayane		
20:30		20:30~21:30 Waist Chinatsu	20:30~21:30 Basic Momo		20:30~21:30 Basic Momo	20:30~21:30 Back&Arm Ayane	20:30~21:30 Basic Uki		

	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	10:30~11:30 Hip&Leg Uki		10:30~11:30 Basic Ayane	10:30~11:30 Waist Chinatsu	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	close	
12:00	12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Back&Arm Ayane		12:00~13:00 Hip&Leg Uki	12:00~13:00 Basic Chinatsu	12:00~13:00 Basic Chinatsu		
13:30		13:30~14:30 Basic Uki				13:30~14:30 Back&Arm Ayane		13:30~14:30 Basic Ayane
15:00								
	17:30~18:30 Advance (members only) Ayane							
17:30	17:30~18:30 Jump to Burn Uki				17:30~18:30 Waist Chinatsu			
19:00	19:00~20:00 Basic Chinatsu	19:00~20:00 Waist Chinatsu		19:00~20:00 Basic Ayane	19:00~20:00 Strech&Conditioning Chinatsu			
20:30	20:30~21:30 Waist Chinatsu	20:30~21:30 Back&Arm Ayane		20:30~21:30 Strech&Conditioning Chinatsu	20:30~21:30 Basic 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

2020/6/16~2020/6/30

	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)		
10:30	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Waist Chinatsu		10:30~11:30 Basic Ayane	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	10:30~11:30 Basic Momo	close	10:30~11:30 Basic Momo		
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Chinatsu	12:00~13:00 Basic Ayane		12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Basic Momo	12:00~13:00 Back&Arm Ayane		12:00~13:00 Back&Arm Ayane	12:00~13:00 Waist Chinatsu	
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Ayane			13:30~14:30 Back&Arm Ayane	13:30~14:30 Hip&Leg Chinatsu	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Momo				
15:00				15:00~16:00 Basic 未定	15:00~16:00 Basic Ayane					
		17:30~18:30 Stretch&Conditioning Chinatsu		17:30~18:30 Jump to Burn Uki		17:30~18:30 Pilates Workout Uki				17:30~18:30 Hip&Leg Chinatsu
17:30		19:00~20:00 Advance (members only) Ayane		19:00~20:00 Basic 未定	19:00~20:00 Waist Chinatsu					19:00~20:00 Basic 未定
19:00	19:00~20:00 Jump to Burn Uki			19:00~20:00 Basic 未定	19:00~20:00 Waist Chinatsu					19:00~20:00 Basic 未定
20:30	20:30~21:30 Waist Chinatsu	20:30~21:30 Basic 未定	20:30~21:30 Hip&Leg Chinatsu	20:30~21:30 Basic 未定				20:30~21:30 Back&Arm Ayane		

	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)		
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Chinatsu		10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	10:30~11:30 Waist Chinatsu	close	10:30~11:30 Basic 未定		
12:00	12:00~13:00 Basic Momo		12:00~13:00 Advance (members only) Ayane	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Hip&Leg Uki		12:00~13:00 Stretch&Conditioning Momo	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Momo	
13:30	13:30~14:30 Waist Chinatsu				13:30~14:30 Stretch&Conditioning Momo		13:30~14:30 Basic 未定		13:30~14:30 Basic 未定
15:00					15:00~16:00 Basic Ayane		15:00~16:00 Jump to Burn Uki		
			17:30~18:30 Basic Momo	17:30~18:30 Back&Arm Ayane	17:30~18:30 Waist Chinatsu				
17:30			19:00~20:00 Basic 未定	19:00~20:00 Basic Momo	19:00~20:00 Basic Momo				19:00~20:00 Back&Arm Ayane
19:00	19:00~20:00 Basic 未定		19:00~20:00 Back&Arm Ayane	19:00~20:00 Basic Momo	19:00~20:00 Basic Momo				19:00~20:00 Back&Arm Ayane
20:30	20:30~21:30 Back&Arm Ayane	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Momo	20:30~21:30 Hip&Leg Chinatsu	20:30~21:30 Hip&Leg Chinatsu			20:30~21:30 Hip&Leg Chinatsu		

### STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00-18:00

※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）