



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/6/23

2020/7/1~2020/7/15

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

| | 7月9日(木) | 7月10日(金) | 7月11日(土) | 7月12日(日) | 7月13日(月) | 7月14日(火) | 7月15日(水) |
|-------|--|---|-------------------------------------|--|----------|--|----------------------------------|
| 10:30 | | 10:30~11:30 Basic Nana | 10:30~11:30 Back&Arm Ayane | 10:30~11:30 Basic Kaho | close | 10:30~11:30 Hip&Leg Lisa | 10:30~11:30 Basic Kaho |
| 12:00 | | 12:00~13:00 Advance (members only) Ayane | 12:00~13:00 Hip&Leg Lisa | 12:00~13:00 Back&Arm Nana | | 12:00~13:00 Strech&Conditioning Nana | 12:00~13:00 Waist Lisa |
| 13:30 | | | 13:30~14:30 Basic Nana | 13:30~14:30 Strech&Conditioning Kaho | | 13:30~14:30 Basic Kaho | |
| 15:00 | | | 15:00~16:00 Waist Lisa | 15:00~16:00 Basic Nana | | | |
| | | | | | | | |
| | | | 17:30~18:30 Jump to Burn Nana | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Hip&Leg Uki | 18:00~19:00 Waist Lisa | | | | | 18:00~19:00 Basic Uki |
| 19:30 | 19:30~20:30 Pilates Workout Lisa | 19:30~20:30 Basic Ayane | | | | 19:00~20:00 Jump to Burn Nana | 19:30~20:30 Hip&Leg Lisa |
| 21:00 | 21:00~22:00 Basic Kaho | 21:00~22:00 Strech&Conditioning Kaho | | | | 20:30~21:30 Basic Ayane | 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

2020/7/16~2020/7/31

| | 7月16日(木) | 7月17日(金) | 7月18日(土) | 7月19日(日) | 7月20日(月) | 7月21日(火) | 7月22日(水) | 7月23日(木) | |
|-------|----------|---------------------------------|--|---|----------|---|---------------------------------------|--|--------------------------------|
| 10:30 | | 10:30~11:30 Waist Lisa | 10:30~11:30 Basic Uki | 10:30~11:30 Back&Arm Ayane | close | 10:30~11:30 Basic Nana | 10:30~11:30 Back&Arm Ayane | 10:30~11:30 Jump to Burn Uki | |
| 12:00 | | 12:00~13:00 Basic Kaho | 12:00~13:00 Hip&Leg Lisa | 12:00~13:00 Basic Kaho | | 12:00~13:00 Back&Arm Ayane | 12:00~13:00 Pilates Workout Uki | 12:00~13:00 Strech&Conditioning Kaho | |
| 13:30 | | 13:30~14:30 Hip&Leg Uki | 13:30~14:30 Jump to Burn Nana | 13:30~14:30 Waist Lisa | | 13:30~14:30 Waist Lisa | | 13:30~14:30 Basic Nana | 13:30~14:30 Hip&Leg Lisa |
| 15:00 | | | 15:00~16:00 Strech&Conditioning Kaho | 15:00~16:00 Advance (members only) Ayane | | 15:00~16:00 Advance (members only) Ayane | | | |
| | | | 17:30~18:30 Basic Nana | | | | 17:30~18:30 Waist Lisa | | |
| 18:00 | | | 18:00~19:00 Strech&Conditioning Nana | 19:00~20:00 Back&Arm Ayane | | | | | |
| 19:30 | | 19:30~20:30 Basic Ayane | 19:30~20:30 Strech&Conditioning Kaho | | | | | 20:30~21:30 Basic Kaho | |
| 21:00 | | 21:00~22:00 Back&Arm Nana | 20:30~21:30 Basic Nana | | | | | 21:00~22:00 Hip&Leg Lisa | |

| | 7月24日(金) | 7月25日(土) | 7月26日(日) | 7月27日(月) | 7月28日(火) | 7月29日(水) | 7月30日(木) | 7月31日(金) | | |
|-------|---------------------------------|--|--|----------|----------------------------------|---|----------|--|--|-------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Back&Arm Nana | 10:30~11:30 Pilates Workout Lisa | 10:30~11:30 Basic Kaho | close | 10:30~11:30 Hip&Leg Uki | 10:30~11:30 Basic Nana | | 10:30~11:30 Waist Lisa | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Basic Ayane | 12:00~13:00 Basic Kaho | 12:00~13:00 Strech&Conditioning Nana | | 12:00~13:00 Basic Kaho | 12:00~13:00 Hip&Leg Lisa | | 12:00~13:00 Strech&Conditioning Kaho | | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Waist Lisa | 13:30~14:30 Back&Arm Ayane | 13:30~14:30 Basic Ayane | | 13:30~14:30 Back&Arm Ayane | | | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 Basic Nana | 15:00~16:00 Strech&Conditioning Kaho | 15:00~16:00 Jump to Burn Nana | | | | | | | |
| | 17:30~18:30 Hip&Leg Lisa | 17:30~18:30 Basic Ayane | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | 19:00~20:00 Basic nana.N | | 18:00~19:00 Waist Lisa | 18:00~19:00 Basic Ayane | 18:00~19:00 Hip&Leg Uki |
| 19:30 | | | | | | 20:30~21:30 Advance (members only) Ayane | | 19:30~20:30 Back&Arm Ayane | 19:30~20:30 Strech&Conditioning Kaho | 19:30~20:30 Basic Ayane |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00~22:00 Basic Kaho | 21:00~22:00 Back&Arm Ayane | 21:00~22:00 Jump to Burn Nana |
| | | | | | | | | | | |

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）