



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/8/4

2020/8/1~2020/8/15

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

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	
10:30	10:30~11:30 Basic Momo	close	10:30~11:30 Waist Chinatsu	10:30~11:30 Hip&Leg Chinatsu	18:00~19:00 Pilates Workout Sayaka	10:30~11:30 Hip&Leg Momo	10:30~11:30 Basic Momo	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Sayaka		12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Advance (members only) Ayane		12:00~13:00 Strech&Conditioning Chinatsu	12:00~13:00 Waist Chinatsu	
13:30	13:30~14:30 Strech&Conditioning Chinatsu		13:30~14:30 Hip&Leg Sayaka				13:30~14:30 Basic Momo	13:30~14:30 Hip&Leg Sayaka
15:00	15:00~16:00 Basic Sayaka							15:00~16:00 Jump to Burn Uki
								17:30~18:30 Back&Arm Ayane
18:00				19:00~20:00 Hip&Leg Sayaka		18:00~19:00 Back&Arm Ayane	19:00~20:00 Waist Chinatsu	
19:30				20:30~21:30 Basic Momo		19:30~20:30 Basic Momo	20:30~21:30 Basic Ayane	
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg Sayaka		21:00~22:00 Basic Sayaka		

- ・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 K 池袋店 Lesson Schedule

2020/8/16~2020/8/31

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Sayaka	close	10:30~11:30 Basic Ayane	10:30~11:30 Waist Chinatsu		10:30~11:30 Basic Ayane	10:30~11:30 Hip&Leg Sayaka	10:30~11:30 Basic Momo	
12:00	12:00~13:00 Basic Momo		12:00~13:00 Hip&Leg Chinatsu	12:00~13:00 Jup to Burn Uki		12:00~13:00 Hip&Leg Sayaka	12:00~13:00 Strech&Conditioning Chinatsu	12:00~13:00 Pilates Workout Sayaka	
13:30	13:30~14:30 Waist Chinatsu		13:30~14:30 Basic Ayane			13:30~14:30 Basic Ayane		13:30~14:30 Basic Momo	13:30~14:30 Back&Arm Ayane
15:00	15:00~16:00 Back&Arm Ayane							15:00~16:00 Back&Arm Ayane	15:00~16:00 Basic Sayaka
								17:30~18:30 Basic Momo	
18:00			18:00~19:00 Pilates Workout Sayaka			18:00~19:00 Basic Momo	18:00~19:00 Basic Momo	18:00~19:00 Waist Chinatsu	
19:30			19:30~20:30 Strech&Conditioning Chinatsu	19:00~20:00 Hip&Leg Momo		19:30~20:30 Advance (members only) Chinatsu	19:30~20:30 Hip&Leg Momo	19:30~20:30 Hip&Leg Momo	
21:00			21:00~22:00 Basic Momo	20:30~21:30 Basic Sayaka		21:00~22:00 Basic Ayane	21:00~22:00 Back&Arm Ayane	21:00~22:00 Basic Chinatsu	

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Waist Chinatsu	10:30~11:30 Basic Sayaka		10:30~11:30 Pilates Workout Sayaka	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	10:30~11:30 Hip&Leg Momo	close
12:00		12:00~13:00 Hip&Leg Sayaka	12:00~13:00 Strech&Conditioning Chinatsu		12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Hip&Leg Sayaka	12:00~13:00 Basic Ayane	
13:30		13:30~14:30 Basic Chinatsu			13:30~14:30 Hip&Leg Sayaka	13:30~14:30 Basic Uki	13:30~14:30 Advance (members only) Chinatsu	
15:00						15:00~16:00 Waist Chinatsu	15:00~16:00 Basic Sayaka	
18:00			18:00~19:00 Jup to Burn Uki		18:00~19:00 Basic Uki		17:30~18:30 Hip&Leg Momo	
19:30		19:00~20:00 Basic Sayaka	19:30~20:30 Hip&Leg Momo		19:30~20:30 Waist Chinatsu	19:00~20:00 Basic Momo		
21:00		20:30~21:30 Back&Arm Ayane	21:00~22:00 Basic Ayane		21:00~22:00 Hip&Leg Momo	20:30~21:30 Strech&Conditioning 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)