



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/8/15

2020/9/1~2020/9/15

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Nana	10:30~11:30 Basic Nana		10:30~11:30 Basic Nana	10:30~11:30 Pilates Workout Uki	10:30~11:30 Waist Lisa	close	10:30~11:30 Basic Kaho	
12:00	12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Waist Lisa		12:00~13:00 Hip&Leg special Uki	12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Basic Kaho		12:00~13:00 Jump to Burn Nana	
13:30		13:30~14:30 Back&Arm Nana			13:30~14:30 Basic Nana	13:30~14:30 Hip&Leg special Lisa		13:30~14:30 Strech&Conditioning Kaho	
15:00					15:00~16:00 Back&Arm Ayane	15:00~16:00 Basic Ayane			
						16:30~17:30 Basic Kaho			
						18:00~19:00 Jump to Burn Nana			
18:00	18:00~19:00 Basic Kaho		18:00~19:00 Waist Lisa	18:00~19:00 Advance (members only) Uki					19:00~20:00 Basic Nana
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg special Lisa	19:00~20:00 Pilates Workout Lisa	19:30~20:30 Basic Kaho	19:30~20:30 Waist Lisa					20:30~21:30 Back&Arm Ayane
21:00	21:00~22:00 Strech&Conditioning Kaho	20:30~21:30 Basic Kaho	21:00~22:00 Hip&Leg special Lisa	21:00~22:00 Basic Kaho					

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

- ・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

2020/9/16~2020/9/31

	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Strech&Conditioning Nana		10:30~11:30 Basic Kaho	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	10:30~11:30 Waist Lisa	close	10:30~11:30 Basic Nana	10:30~11:30 Advance (members only) Ayane
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout Lisa		12:00~13:00 Back&Arm Nana	12:00~13:00 Basic Kaho	12:00~13:00 Basic Kaho		12:00~13:00 Pilates Workout Lisa	12:00~13:00 Basic Kaho
13:30	13:30~14:30 Basic Nana		13:30~14:30 Waist Lisa	13:30~14:30 Hip&Leg special Lisa	13:30~14:30 Hip&Leg special Lisa		13:30~14:30 Basic Kaho	13:30~14:30 Basic Kaho
15:00			15:00~16:00 Advance (members only) Ayane	15:00~16:00 Strech&Conditioning Kaho	15:00~16:00 Strech&Conditioning Kaho		15:00~16:00 Body Balance Nana	15:00~16:00 Body Balance Nana
			16:30~17:30 Basic Kaho	16:30~17:30 Basic Kaho	16:30~17:30 Basic Kaho		16:30~17:30 Basic Lisa	16:30~17:30 Basic Lisa
			17:30~18:30 Hip&Leg special Lisa	17:30~18:30 Hip&Leg special Lisa	17:30~18:30 Hip&Leg special Lisa		17:30~18:30 Waist Kaho	17:30~18:30 Waist Kaho
18:00	18:00~19:00 Basic Ayane		18:00~19:00 Body Balance Uki	18:00~19:00 Body Balance Uki	18:00~19:00 Body Balance Uki			18:00~19:00 Jump to Burn Nana
19:30	19:00~20:00 Basic Kaho		19:30~20:30 Waist Lisa	19:30~20:30 Basic Ayane	19:30~20:30 Basic Ayane			19:30~20:30 Hip&Leg special Lisa
	20:30~21:30 Back&Arm Ayane		21:00~22:00 Jump to Burn Nana	21:00~22:00 Hip&Leg special Lisa	21:00~22:00 Hip&Leg special Lisa			21:00~22:00 Basic Nana
21:00								

	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	
10:30		10:30~11:30 Waist Lisa	10:30~11:30 Hip&Leg special Uki	10:30~11:30 Back&Arm Ayane	close	10:30~11:30 Jump to Burn Nana	10:30~11:30 Basic Kaho	
12:00		12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Basic Nana	12:00~13:00 Jump to Burn Nana		12:00~13:00 Basic Kaho	12:00~13:00 Hip&Leg special Uki	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg special Lisa	13:30~14:30 Waist Kaho	13:30~14:30 Basic Kaho		13:30~14:30 Basic Kaho	13:30~14:30 Body Balance Nana	
15:00			15:00~16:00 Basic Uki	15:00~16:00 Hip&Leg special Lisa		15:00~16:00 Hip&Leg special Lisa	15:00~16:00 Hip&Leg special Lisa	
			16:30~17:30 Pilates Workout Lisa	16:30~17:30 Pilates Workout Lisa		16:30~17:30 Pilates Workout Lisa	16:30~17:30 Pilates Workout Lisa	
			17:30~18:30 Body Balance Nana	17:30~18:30 Body Balance Nana		17:30~18:30 Body Balance Nana	17:30~18:30 Body Balance Nana	
18:00	18:00~19:00 Basic Ayane						18:00~19:00 Back&Arm Ayane	19:00~20:00 Advance (members only) Ayane
19:30	19:30~20:30 Waist Kaho	19:00~20:00 Basic Ayane					19:30~20:30 Strech&Conditioning Kaho	20:30~21:30 Basic Nana
		20:30~21:30 Strech&Conditioning Nana					21:00~22:00 Basic Ayane	
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Ayane						21:00~22:00 Basic Ayane	

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）