



pilates

pilates K 池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/9/15

2020/10/1~2020/10/15

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

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

- ・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時間前を切ったの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

2020/10/16~2020/10/31

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

	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Chinatsu	10:30~11:30 Basic Sayaka	close	10:30~11:20 Peach Hip Sayaka	10:30~11:30 Back&Arm Nana		10:30~11:30 Advance (members only) Chinatsu	10:30~11:30 Basic Sayaka
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Sayaka	12:00~13:00 Back&Arm Nana		12:00~13:00 Body Balance Nana	12:00~13:00 Basic Sayaka		12:00~12:50 Peach Hip Sayaka	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Nana
13:30	13:30~14:30 Basic Momo	13:30~14:30 Hip&Leg Momo		13:30~14:30 Basic Sayaka			13:30~14:30 Basic Chinatsu	13:30~14:30 Basic Momo
15:00	15:00~16:00 Waist Chinatsu	15:00~16:00 Basic Nana						15:00~16:00 Body Balance Sayaka
	16:30~17:30 Hip&Leg Momo							16:30~17:30 Basic Nana
	18:00~19:00 Basic Sayaka							18:00~19:00 Hip&Leg Momo
18:00					18:00~19:00 Waist Chinatsu	18:00~19:00 Hip&Leg Uki	18:00~19:00 Basic Momo	18:00~19:00 Body Balance Nana
19:30					19:30~20:30 Basic Momo	19:30~20:30 Pilates Workout Sayaka	19:30~20:30 Jump to Burn Nana	19:30~20:30 Basic Momo
21:00					21:00~22:00 Hip&Leg Chinatsu	21:00~22:00 Basic Chinatsu	21:00~22:00 Hip&Leg Momo	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 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)